324..
Dr. S. G. Vogel
Mat. med.
1071m

<36604887620014

<36604887620014

Bayer. Staatsbibliothek

Allgemeine
Baderegeln.
Zum Gebrauche
für
Badelustige überhaupt
und diejenigen insbesondere,
welche sich des Seebades in Doberan
bedienen.

Durch vieljährige Erfahrung bestätigt
von

Dr. S. G. Vogel,
Grosherzogl. Mecklenburg-Schwerinschem geheimen
Medicinalrathe und Leibarzte u. s. w.

R

Stendal,
Bei Franzen und Große, 1817.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Vorrede.

Ich hoffe, daß diese kleine Schrift guten Nutzen stiften und mancherley Bedürfnisse befriedigen wird.

Sie kann ihre Brauchbarkeit, wenn sie ist was sie seyn soll, sehr weit verbreiten, viele Vortheile bringen und Schaden verhüten, und auch jungen Badeärzten zum Leitfaden bey ihren Anweisungen zur schicklichen Anwendung der Bäder dienen. Denn sie ist aus vielen Erfahrungen geschöpft.

Schriftliche Regeln machen einen sicherern, bleibendern Eindruck, als wenn sie bloß mündlich ertheilt werden. Viele Menschen halten eine gedruckte Vorschrift für ernsthafter, reifer durchdacht und treffender, und heften ihre Aufmerksamkeit genauer darauf, als wenn sie mündlich gegeben wird. Zerstreuung und manche andre Störung fallen weg, und hindern ihr vollständiges Auffassen und Behalten nicht. Ihre Erneuerung im Gedächtnisse, so wie ihre nähere Betrachtung und Zergliederung, können nach Gefallen und zu jeder Zeit verschafft und angestellt werden.

Von der andern Seite wird den Badeärzten, welche im großen Gedränge der Rathsuchenden auf jedes einzelne Subject sofort nicht immer gleiche Auf-

merksamkeit zu richten im Stande sind, oder sich nicht verständlich und umständlich genug ausdrücken möchten, ihre Arbeit ungemein erleichtert, wenn sie ihren Badegästen eine solche genaue, pünktliche und hinlänglich deutliche Belehrung in die Hände geben können. Daraus werden diese mit aller Muße und Bedachtsamkeit für sich bemerken und abnehmen, was ihnen zum gedeihlichen Gebrauche des Bades in jeder Rücksicht und unter allerley Umständen nur irgend zu wissen erforderlich seyn kann. Solchergestalt vorbereitet haben sie dann von dem Arzte nur noch das Nähere, was sich etwa auf ihren Zustand besonders bezieht, zu erfahren, oder auch einen oder den andern Zweifel sich von demselben lösen zu lassen.

Außer-

Außerdem geschieht es oft, daß Badelustige sich aus irgend einer Ursache des räthlichen Beystandes des Badearztes nicht bedienen wollen. Diese werden durch jenen Unterricht, wenn sie ihn gehörig benutzen, vor Schaden geschützt oder doch gewarnt.

Es wird kaum einer Bemerkung bedürfen, wie höchst nöthig und wichtig es sey, von dem Baden im Allgemeinen und in jedem einzelnen Falle die rechte Anwendung zu machen, wenn es seinen Zweck erfüllen soll. Wäre es allen Umständen nach auch noch so paßlich, und hätte man unter den nöthigen Bedingungen mit noch so großer Wahrscheinlichkeit den besten Nutzen davon zu erwarten, so kann es im gegenseitigen Falle, das heißt, bey schlech-

ter, regelloser, unvorsichtiger Verfahrungsart, eben so nachtheilig werden. Besonders gilt dieß von den kalten Bädern, aber auch von den sogenannten warmen, und überhaupt von jedem Heilmittel, desto mehr, je wirksamer und stärker es ist.

Ich habe binnen den 24 Jahren, welche das Doberaner Seebad besucht und gebraucht wird, Gelegenheit genug gehabt, zu sehen, wie schädlich unrichtiges Baden und ein verkehrtes Benehmen dabey werden können. Und in der That, es ist oft gar nicht so leicht, Fehler in diesem Benehmen zu vermeiden und zu verhüten. Einige sind zu dreist, unbedachtsam oder leichtsinnig; andere zu furchtsam; jene achten zu wenig auf ihre Empfindungen, diese zu viel.

Manche

Manche machen alles zu langsam, unbeholfen, bedenklich. Andre verhalten sich auf umgekehrte Weise. Mehreren ist die Sache nicht angelegentlich und Ernst genug. Bey Verschiedenen ist es selbst mit vieler Schwierigkeit und mit beträchtlichem Zeitaufwande verbunden, ihnen die Manier des Badens recht begreiflich zu machen u. s. w.

Zum Glück verbessert die Natur nicht selten manchen begangenen Fehler, und dann lehrt die Uebung oft bald das bessere und richtigere Verfahren. Häufig genug entsteht aber auch mehr und weniger Unheil daher. Auf allen Fall wird die Absicht vereitelt, auf deren Erfüllung im Gegentheil so sicher hätte gerechnet werden können.

Fast ein jedes Individuum muß seine eigene Art zu baden befolgen, welche aber nicht ganz vorgeschrieben werden kann, sondern die eigene Beachtung, Leitung und Bestimmung des Badenden bedarf. Diese kann jedoch nur bey genauer Aufmerksamkeit auf alle dabey zu beobachtenden Regeln Statt finden. Bey manchen Kranken, die sich ihrer nicht recht mächtig oder bewußt sind, die sich nicht bedeuten lassen, bey Kindern u. s. w. hat die Sache daher desto mehr Schwierigkeit.

Unter den Dingen, die mein Vertrauen zu dem glücklichen Gelingen der Badecur eines Kranken bey sonst gleichen Umständen vorzüglich beleben, gehört besonders sein individuelles Betragen beym Baden. Dieses wird aber

haupt=

hauptsächlich durch seinen Trieb zur Sache, seine Beurtheilung, Festigkeit, sein savoir faire, bedingt, geleitet, modificirt. Dieß erstreckt sich selbst auch auf kluge, wohlgezogene Kinder, die ihre Gefühle richtig anzugeben wissen, aufmerksam sind, und bereitwillig alles beobachten, was ihnen vorgeschrieben wird. Das Vorhaben geht um so leichter und besser von Statten, wenn ein solches Subject schon mehrmals gebadet hat und mit den Eindrücken des Wassers auf die Haut bekannt ist.

Vor nun bald zwanzig Jahren habe ich in meinen Seebade-Annalen bereits eine ähnliche Vorschrift, als diese, entworfen. Seit jener Zeit ist mir aber bey so viel tausend Badegästen,

sten, die unter meiner Leitung in Doberan gebadet haben, Manches vorgekommen, was meine Kenntniß und Erfahrung in diesem Fache befestigt und bereichert hat. Dieß werde ich treulich und mit Vergnügen hier mittheilen, in der angenehmen Hoffnung, daß viele Menschen dieß wohlgethan finden werden.

Ich werde die Regeln in derselben Folge, wie sie auf der Diele des Badehauses mit kurzen Worten angeschlagen stehen, hier umständlicher verzeichnen, und einer jeden die nöthigen Gründe und Erläuterungen hinzufügen, wodurch sie nach Möglichkeit für Jedermann faßlich, überzeugend, und leicht zu beobachten seyn werden. Dabey wird es häufig Gelegenheit geben,

über mehrere Dinge, die das Baden und seine nützlichen und schädlichen Wirkungen betreffen, zu reden.

Von besonderer Wichtigkeit ist, daß alle Kranken, die mit irgend einem bedeutenden und zumal alten Uebel behaftet nach Doberan zur Cur kommen, eine möglichst genaue Krankheitsgeschichte, nebst einer Anzeige der dagegen gebrauchten Mittel und deren Erfolge, von ihrem Arzte mitbringen, damit ich sofort mit dem Zustande des Patienten bekannt werde. Noch wünschenswerther würde es für mich seyn, wenn sie mir diese Nachrichten vorher schon zu schicken geneigen wollten, damit ich, falls die Verhältnisse ihres Zustandes zu dem Seebade in der gehörigen Beziehung stehen, noch

vor ihrer Ankunft einen ohngefähren Entwurf ihrer Seebadecur machen könne, im entgegengesetzten Falle aber, wenn das Seebad ihrer Krankheit nicht angemessen seyn sollte, Gelegenheit erhalte, ihnen diese Cur zu widerrathen.

Sollten etwa Vorbereitungen durch Aderlassen, Abführungen u. s. w. nöthig seyn, so würden diese am schicklichsten erst zu Hause vorgenommen werden müssen. An sich und ohne bestimmte Gründe werden aber keine Vorbereitungen erfordert. Die schwächenden würden zumal für zärtliche und kraftbedürfende Subjecte sehr nachtheilig seyn müssen.

Hoffentlich habe ich nichts vergessen, worüber beym Baden die Frage

seyn kann, die besondern Krankheits⸗zustände ausgenommen, welche eine Berathung mit dem Arzte und dessen nähere Bestimmung unvermeidlich machen.

Was an diesen Regeln zu berich⸗tigen, zu verbessern, ihnen zuzusetzen seyn möchte, werde ich in der Folge auszurichten und nachzuholen nicht verfehlen.

In⸗

Inhalt.

Vorrede	Seite	III.
I. Allgemeine Regeln zum Gebrauche der kalten Bäder . .	—	1
A. Verhalten vor dem Bade	—	6
B. Verhalten im Bade .	—	62
C. Verhalten nach dem Bade	—	77
II. Allgemeine Regeln beym Gebrauche der warmen Bäder	—	135
A. Verhalten vor dem Bade	—	138
B. Verhalten im Bade .	—	141
C. Verhalten nach dem Bade	—	152

I.

Allgemeine Regeln beym Gebrauche der kalten Bäder.

Eigentlich ist der Begriff von kaltem Bade ganz relativ. Was dem Einen noch warm oder lau ist, ist dem Andern schon kalt.

Zwischen 85 und 80 Grad Fahrenh. oder 23½ und etwas über 20 Gr. Reaum. finden die Meisten das Bad von der Temperatur, daß es ihnen kalt scheint und die Wirkungen eines kalten Bades hat. Ein solches Bad kann aber durch die öftere Wiederholung seine Eigenschaften und Einwirkungen als kaltes Bad allmählig verlieren, und tritt bey einer kälteren Temperatur erst wieder in seine Rechte ein.

Oft läßt sich in einzelnen Individuen durch Bäder, deren Kälte noch bey weitem nicht einen gewissen Grad erreicht hat, so viel Nutzen bezielen und erhalten, als bey andern durch die möglich größte Kälte.

Ich bemerke dieß ausdrücklich zur Beruhigung Derjenigen, welche, wie ich oft erfahren habe, glauben, der Zweck des kalten Seebades sey für sie verloren, weil sie nicht haben in der See selbst baden können. Durch Bäder von 85 bis 80 Grad Kälte kann man nach den Umständen von mancherley Übeln befreyet werden, und zu einer guten, festen Gesundheit gelangen.

Übrigens ist im Allgemeinen vom Baden in der offenen See selbst die Rede, wenn man von kalten Seebädern spricht. Ihre Temperatur ist aber zu verschiedenen Zeiten sehr verschieden, von 72 bis 50 Grad Fahrenh. Gewöhnlich verändert sich die Temperatur auch an demselben Tage um mehrere Grade, zumal wenn die Sonnenhitze auf die See wirkt.

Im vorigen Sommer waren während der Badezeit die Extreme der Temperatur (die in der Regel jeden Tag des Morgens 7 Uhr und Nachmittags 4 Uhr gemessen wird), von 53 bis 60 Grad Fahrenh. Jener fand am 25sten Junius und dieser am 12ten Julius Statt. Die äußersten Grade in den vorhergehenden Jahren 1815, 1814, 1813 waren 50 bis 73.

Außerdem ist noch zu merken, daß der Eindruck, den die dermalige Kälte des Bades auf die Haut und die Empfindung macht, zum Theil von der Temperatur abhängt, worin sich um diese Zeit die Atmosphäre oder das Medium befindet, woraus man in das Bad geht, oder worein man aus demselben kommt. Daher rühren die verschiedenen Urtheile, wonach öfters behauptet wird, die offene See sey wärmer, als ein kaltes Bad im Badehause. Der Thermometer zeigt keinen Unterschied, aber die Temperatur der Luft in dem Badezimmer ist mehrerer Ursa-

chen wegen wärmer, als die Temperatur der freyen Seeluft.

Noch ist es nützlich zu wissen, daß die Kälte in gleichen Graden viel schneller zunimmt, als die Wärme, woraus sich manche Erscheinungen erklären lassen.

Da das Seewasser täglich frisch aus der See in das Badehaus und die dasigen Bäder geleitet wird, so kann in so fern kein Unterschied in dem Wasser selbst Statt finden. Durch jede Erwärmung wird es vielmehr stärker und sein Salzgehalt concentrirter. Es ist sonst nicht zu leugnen, daß das Baden in der See selbst, wenn alles ist, wie es seyn soll, durch die frische Seeluft, durch die Bewegungen oder den sogenannten Wellenschlag der See, durch den freyeren Spielraum, durch das besondere Vergnügen, welches dasselbe bey günstigen Umständen mit sich bringt u. s. w. manche belohnende Vorzüge hat, wenn man bis dahin hat kommen können.

Indem ich nun die Regeln angeben will, deren Beobachtung das kalte Bad, wenn es nutzen und nicht schaden soll, erfordert, so muß ich noch zuvor der Bemerkung begegnen, die ich nicht selten habe machen gehört: „daß täglich so viel tausend Menschen ohne allen Nachtheil und mit großer Lust in Flüssen, Seen u. s. w. kalt baden, ohne daß sie sich um die vielen und subtilen Regeln bekümmern, welche die Ärzte befolgt wissen wollen.“ — Theils sind das aber, wenigstens die Meisten, gesunde und an kaltes Baden gewohnte Menschen, da in Doberan u. s. w. nur von kranken und schwächlichen die Rede ist, theils müssen gewiß viele von jenen, die ohne alle Regeln und Vorsicht baden, dieß theuer büßen. Auch macht starke Bewegung, Schwimmen, im Wasser einen Unterschied; und daß man bey mancherley Umständen, z. B. erhitzt oder mit Schweiß bedeckt nicht baden dürfe, weiß doch schon jedes Kind.

Es folgen die Regeln.

A. Verhalten vor dem Bade.

1) Die beste Zeit zum kalten Baden ist des Vormittags in einer früheren oder späteren Stunde, wie sie dem Badegaste am angenehmsten und bequemsten ist, nüchtern oder nach einem leichten Frühstücke, und nach erfolgter natürlicher Leibesöffnung.

Der Morgen schickt sich in der Regel am besten zum kalten Baden, aus folgenden Gründen:

a. Um diese Zeit ist der Körper gewöhnlich durch den Schlaf belebt und erquickt;

b. der Organismus für die nützliche Wirksamkeit eines jeden angemessenen Mittels überhaupt besonders empfänglich;

c. die Einsaugungskraft der Haut lebendiger und thätiger, als zu andern Zeiten des Tages;

d. der Kopf frey und leicht;

e. die Seele heiter, und darum zum Vertrauen und zu jeder Unternehmung geschickter;

f. Magen und Unterleib, zumal nach der gewohnten Ausleerung, sind unbelästigt und ruhig, und daher auch der Umlauf des Bluts in demselben gleichmäßig, still und ungestört, welches bey dem kalten Baden immer von Wichtigkeit ist;

g. man entgeht der Hitze des späteren Tages.

Übrigens kommt es hiebey auf die gewohnte Lebensart an, wie lange man zü schlafen gewohnt ist, wie empfindlich und reitzbar man ist, wie wünschenswerth Manchem die Einsamkeit, die Vermeidung des größten Gedränges in den gewöhnlichen Badestunden, die Ruhe, die wärmere Tageszeit ist.

Der schwächliche, nervenzarte Kranke kann und darf nichts von seiner gewohnten

Schlafzeit verlieren, das stört sofort seinen Frieden und vereitelt zum Theil den Zweck des Badens.

Manche sind in der ersten Zeit ihrer Cur so eifrig und von Begierde zur Sache, worauf sie so große Hoffnung setzen, getrieben, daß sie sich zu jeder ungewohnten Anstrengung und Aufopferung ihrer sonstigen Gemächlichkeiten sehr bereitwillig finden lassen. Habe ich es nicht verhindern können, oder haben sie mir ihre Bedürfnisse verschwiegen, so bereuen sie gewöhnlich bald die zu große Hitze und Eile, womit sie ihr Tagewerk über ihre Kräfte begonnen haben.

Es ist überhaupt eine recht wichtige und ernsthafte Regel, daß, je schwächlicher und empfindlicher der Kranke ist, desto mehr nach Möglichkeit alles vermieden und beseitigt werden muß, wobey während der Badecur Körper und Geist sich nicht wohl befinden.

Daß man ganz nüchtern ins Bad gehe, ist gar nicht nöthig, und für die Meisten

sten nicht einmal zuträglich. Man genieße vor dem Hinausfahren, oder auch unmittelbar vor dem Baden, seine gewohnte Tasse Kaffee, Chocolade u. d. gl. mit etwas Weißbrod, Zwieback, Butterbrod. Einigen, die eine spätere Morgenstunde zum Baden gewählt haben, bekommt es sehr gut, eine Tasse Bouillon kurz vorher zu trinken, oder ein kleines Schnäpschen von Wein, Liqueur u. s. w. nach Gewohnheit zu nehmen. Alles, was vorher genossen wird, darf so wenig den Magen belästigen, als das Blut erhitzen. Aber eine sanfte Belebung des ganzen geschwächten Systems ist immer vortheilhaft und den guten Wirkungen des kalten Bades sehr behülflich und günstig. Desto mehr gilt dieß und selbst desto nöthiger ist es, je schwächer der Kranke ist. Er bedarf etwas Erwärmendes, seine innere Reaction Erweckendes, damit sie dem Eindrucke der Kälte gehörig widerstehe und das Gleichgewicht baldigst wieder herstelle.

Meh=

Mehrere Menschen haben ihre gewöhnliche Öffnung zu einer andern Zeit als des Morgens. Dem Baden zur Vormittagszeit kann dieß doch im Allgemeinen nichts hindern, und oft wird selbst eine Neigung zur Verstopfung, eine sogenannte Hartleibigkeit durch das kalte Bad gehoben. Nur eine mehrtägige Verstopfung verträgt sich nicht mit dem kalten Bade, welcher man daher auf irgend eine Weise vorher abzuhelfen suchen muß.

Es giebt manche Badegäste, die, wie ich vorhin schon angedeutet habe, darum die ganz frühen oder ganz späten Morgenstunden am liebsten zum Baden wählen, weil sie dann mehr allein und außer der Sphäre anderer Menschen seyn können. Manchen kann es auch nicht zu heiß seyn; die größte Mittagshitze ist ihnen am behaglichsten und angenehmsten; um diese Zeit ist gewöhnlich auch die See am wärmsten, welches ihnen vorzüglich angemessen seyn kann. Feuchte, kühle Morgen schicken sich nicht so gut zum

Baden, und die See ist dann auch am kältesten.

Bald nach Tische und mit vollem Magen badet man niemals. Man könnte sich dadurch bedeutenden Gefahren aussetzen. Die Verdauung, welche Ruhe fordert, wird gestört, das Blut steigt zu Kopfe und in die Brust, das Blut ist in stärkerer Bewegung und sein Umlauf im Unterleibe erschwert u. s. w.

Aber nach vollendeter Verdauung Nachmittags und Abends bekommt es manchem recht gut. Was dabey zu bedenken ist, bezieht sich auf die Ungewißheit der beendigten Verdauung, welche nicht selten 3 — 4 Stunden Zeit braucht, und dann natürlicher Weise auch von der Beschaffenheit und Menge der genossenen Speisen und Getränke abhängt. Darüber läßt sich an einer öffentlichen Tafel u. s. w., in großer munterer Gesellschaft, bey längerem Sitzen, nicht immer so strenge gebieten. Die Art und Bereitung der Speisen, der Wein und

andere Dinge, sind nicht selten von der sonst gewohnten Lebensweise verschieden.

Irgend ein Übermaß von hitzigen Getränken leidet das kalte Baden gar nicht.

Es ergeben sich hieraus die Bedingungen, unter welchen es öfters nicht rathsam seyn kann, des Nachmittags oder gegen Abend das kalte Baden zu wiederhohlen. Besondere krankhafte Umstände des Badegastes können es außerdem bestimmt verbieten. Robert White, ein wohl unterrichteter Englischer Arzt, sagt geradezu: „das Abendbaden taugt nichts". (The Use and Abuse of Seawater etc. The sec. Edit. Bury, 1779. 8.). Wenn der Magen auch leer ist, so kann doch die weitere Digestion und Assimilation dadurch unterbrochen werden.

Das Sicherste ist, im vorkommenden Falle den Rath des Arztes darüber zu vernehmen, oder sich durch einen vorsichtigen Versuch von dem Erfolge belehren zu lassen. Ich habe allerdings mehrmahls gesehen,

daß

daß es von dem besten Erfolge gewesen ist. Die späteren Mittagsmahlzeiten, das stärkere Nordseewasser, mögen in England einen Unterschied machen. Daher sagt jener Engländer auch: „Wenige könnten das Baden zwey Morgen hinter einander vertragen, Einige nicht über dreymahl die Woche". Dieß leidet bey Uns keine Anwendung. Wir baden in der Ostsee jeden Tag, und nicht selten mehrmahls an demselben Tage, mit der größten Sicherheit.

Daß man aber durch eine Menge Bäder schnell auf einander genommen die beabsichtigte Cur abkürzen und die Heilung beschleunigen könne, ist eine irrige Meynung, die sich eben so sehr auf falsche Voraussetzungen gründet, als daß man seinen Zweck um so viel eher erreichen könne, wenn man eine Portion Arzney, die in getheilten Gaben binnen mehreren Tagen zu verbrauchen ist, auf einmahl verschlingen würde.

Vielmehr wäre es in vielen Fällen eine weit zweckmäßigere und ersprießlichere Maßregel,

regel, das Bad nach den Umständen von Zeit zu Zeit einen Tag auszusetzen. Dergleichen Umstände sind besonders: z. B. eine ungewöhnliche Abneigung gegen das Bad, als öfters ein bedeutender Wink der Natur; eine üble Stimmung der Seele; Indigestionen, Beschwerden im Unterleibe, zurückgebliebene Oeffnung; schlaflose Nacht; Mangel der gewohnten Wärme; ein frostiges Gefühl u. s. w. Personen, die sich Abends vorher im Essen und Trinken übernommen, oder sich sonst übermäßig angestrengt haben, thun wenigstens wohl, wenn sie dann später im Vormittage baden.

Es ist gewiß, daß durch dieses Aussezzen des Badens aus dergleichen Ursachen manche Badecur viel besser von Statten gehen und gelingen würde, da sie im Gegentheil durch die erzwungene und unbedingte tägliche Fortsetzuug des Badens häufig ernsthaft unterbrochen und gestört, und ihr guter Erfolg wohl gar gänzlich vereitelt wird.

Die

Die Umstände erfordern es selbst zuweilen, daß die Cur auf mehrere Sommer vertheilt werde. Das sind solche Fälle, wo sich der Knoten nicht durchhauen läßt, sondern mit sanfter Hand ruhig und duldsam aufgelößt werden muß.

Es ist daher im Ganzen sehr zu wünschen, daß zu einer solchen Cur, wenn es zumahl sehr schwächliche Subjecte sind, eine nicht zu beschränkte und bestimmte Zeit ausgesetzt werde. Die monatliche Periode der Frauenzimmer macht dieß um so nöthiger. Bedauerlich stehen nicht selten unübersteigliche Hindernisse der Absicht entgegen, die darum nicht erfüllt werden kann.

Ist der krankhafte Zustand von geringerer Bedeutung, so bedarf es überhaupt auch weniger Rücksichten und Umstände.

2) Man darf auf keine Art, durch starke Bewegungen, heftige Anstrengungen, geistige Getränke u. s. w., erhitzt, oder vol-

lends

lends daher mit Schweiß be-
deckt, ins Bad gehen.

Wie gefährliche Folgen dieß haben könne, weiß schon fast jedes Kind, und gleichwohl ist eine wiederhohlte Warnung dagegen nicht überflüßig.

Mehrere solcher Beyspiele sind auch in Doberan vorgekommen, wovon mir aus den neueren Zeiten einige der gröbsten noch in frischen Andenken sind. Ein handfester Matrose verfiel gleich nach dem Baden in die heftigsten Convulsionen, und ein Knabe, der bey großer Hitze von Doberan nach dem heiligen Damme gelaufen war, zitterte am ganzen Körper mit einer leichenähnlichen Gestalt. Beyde waren sie mit erhitzter schwitzender Haut in die See gesprungen. Man konnte ihren Zustand für lebensgefährlich halten. Sie erhohlten sich indeßen nach schnell angewandter wirksamer Hülfe bald wieder. Mit Recht hätten sie eher Züchtigung als Mitleiden verdient.

Desto

Desto mehr müssen sich diejenigen hüten, welche bey jeder geringen Veranlassung in Schweiß gerathen, selbst schon von einer etwas lebhaften Conversation. Indessen ist eine solche Erhitzung von äußern Ursachen nicht so schlimm, als von innern, starken Bewegungen u. d. gl.

Manche bekommen leicht vom Gehen feuchte, schwitzige Füße, oder schwitzen unter den Achseln oder anderwärts. Solche Personen müßen auch schon mit großer Vorsicht durch sorgfältiges Abtrocknen, Reiben, langsames Auskleiden, allmählig sich vorbereiten, ehe sie das Bad nehmen. Nach Möglichkeit müßen sie aber die Gelegenheiten zu diesen vermehrten Ausdünstungen vermeiden. Nur bey Subjecten, die an Gehen, Reiten sehr gewohnt sind, ist daher das Gehen oder Reiten von Doberan nach dem Bade zu rathen; zumahl ist das Letztere zweckwidrig und schädlich, wenn die Reiter mit unruhigen, scheuen, jungen, ungezogenen Pferden zu kämpfen haben.

Die Manier, sich nach allmähliger Entblößung des ganzen Körpers die etwas feuchte und heiße Haut von der Luft am Meere, in den Badewagen oder auch in einem Badezimmer, abtrocknen und abkühlen zu lassen, erfordert gewiß die größte Vorsicht, besonders wenn im erstern Falle die Luft rauh, kalt und windig ist. Ich habe freilich gesehen und nachher erfahren, daß dieß zuweilen ohne schlimmen Erfolg geschehen ist. Manche starke, abgehärtete, gesunde, und auch wohl an ein solches Verfahren gewohnte Naturen können sich dergleichen wohl erlauben. Aber es kann nicht für eine Regel gelten, die zumal schwächlichen, kranken Menschen zur Norm dienen dürfte.

In den eingeschlossenen Zimmern des Badehauses und der Badewagen hat das weniger zu bedeuten; auch weniger bey solchen Personen, die, aufmerksam auf ihre Gefühle und die auf sie wirkenden äußeren Eindrücke, sogleich genau bemerken, was gewisse Grenzen, innerhalb welcher ihr

Wohlseyn nur bestehen kann, überschreitet, oder widrigen Einfluß auf sie hat.

Aber auch die stärksten Menschen müssen immer ihr dermaliges Befinden berücksichtigen, was zu einer Zeit leichter zu erschüttern ist, als zur andern. Zum Beyspiele kann jener eisenharte Matrose dienen, der sich oft auf eine gleiche Art in der See ohne Schaden gebadet hatte, und dieses Mal dadurch fast sein Leben in Gefahr gesetzt sah.

Im Allgemeinen kann man annehmen, daß der Körper kühl und trocken genug ist, wenn sich unter den Achseln keine Feuchtigkeit bemerken läßt.

Überhaupt darf man dann die alte Erfahrung nie aus den Augen verlieren, daß auch der größte Wechsel der Temperatur dem menschlichen Körper immer um so weniger schadet, je allmähliger und behutsamer der Übergang ist, daß aber dagegen beynahe kein Felsen von einem plötzlichen und schnellen, großen Wechsel des Wärmemaßes unange-

fochten bleibt. Bey Russischen und Finnischen Naturen mag es Ausnahmen geben. Die in einem heißen Bade entstandene innere Hitze und Blutbewegung strebt dann auch bey weniger starken Menschen der äußern Kälte zuweilen so stark entgegen, daß sie so wenig empfunden wird als schädliche Folgen hat. Ich zweifle selbst nicht, daß man davon nützlichen Gebrauch machen kann. Aber eine Baderegel muß einen solchen schnellen Übergang durchaus verbieten.

Jene allmähliche, langsamer oder rascher fortgehende Angewöhnung an eine kühlere und kalte Temperatur des Bades macht es möglich, daß auch die zartesten und empfindlichsten Subjecte das kälteste Bad, wenn es ihnen sonst nur angemessen, und im Fortschreiten das rechte Maß getroffen ist, ertragen lernen und dann oft die ersprießlichsten Wirkungen davon erfahren. Hievon mache ich jährlich in Doberan eine Menge Erfahrungen.

3) In einem Zustande beträchtlicher Ermattung darf Niemand geradezu kalt baden.

Der gute Erfolg eines kalten Bades hängt großentheils von der verhältnißmäßigen Kraft ab, womit die innere Reaction das durch den plötzlichen Eindruck der Kälte gestörte Gleichgewicht in Kurzem wieder herstellt.

Dieß ist nun aber um so weniger zu erwarten, je abgespannter und entkräfteter der Körper in den Augenblicken des Badens sich befindet. Die nächste Folge davon ist eine bleibende Kälte in den Gliedmaßen und der gesammten Haut, Beengung des Athems, eingenommener Kopf, Beklemmung, Schwere des ganzen Körpers und allgemeines Übelbefinden. Nach den Umständen ist dieß stufenweise sehr verschieden, schneller vorübergehend, oder länger fortdauernd.

Entweder ist eine solche Ermattung in dem krankhaften Zustande des Patienten

tiefer

tiefer gegründet und erfordert ihre eigene Beurtheilung und Behandlung, wobei wohl schwerlich kaltes Baden unbedingt Statt finden wird; oder sie ist nur vorübergehend, von einer schlaflosen Nacht, Schwärmerei, einer starken körperlichen Anstrengung jeder Art, Ausschweifung u. s. w., veranlaßt, in welchem Falle das Bad für diesen Tag am sichersten auszusetzen, und überhaupt eine hinreichende Erholung vorher abzuwarten seyn wird.

Man wäre daher auch in großem Irrthum, wenn man glauben wollte, daß man jede Schwäche durch kalte Bäder heilen könnte. Oft ist ihr nichts mehr zuwider als diese.

Da der Grad der Ermattung, wovon hier die Rede ist, die Gewohnheit, die Witterung, die Kälte des Wassers, und das sonstige Befinden des Badegastes, diese Regel so und anders modificiren, so wird von dem Erachten des Arztes deshalb die sicherste Entscheidung zu erwarten seyn.

4) Unmittelbar nach einer niederdrückenden Gemüthsbewegung darf man sich niemals kalt baden.

Solche Gemüthsbewegungen sind Verdruß, Ärger, Zorn, Angst, Kummer, Indignation u. s. w.

Die Erschütterungen, Stürme, Unordnungen und zerrüttenden Eindrücke, die daher auf das Nervensystem, den Blutumlauf, die Eingeweyde des Unterleibes, der Brust u. s. w. geschehen, setzen den Körper mehr und weniger in eine solche Verfassung, daß er von dem schädlichen Reitze eines unvorsichtig genommenen kalten Bades jeder Gefahr unterworfen ist, welche von heftigen Blutcongestionen, Krämpfen, und den schlimmsten Nervenzufällen hervorgebracht werden kann.

Wenn es auch freylich nicht immer so schlimm ist, so kann doch die Wirkung des Bades auf allen Fall nicht gut seyn.

Sollte daher vor dem Bade etwas vorgegangen seyn, was hieher gehört, ein Verdruß, Ärger u. d. gl.; so muß man den Sturm erst völlig ausbrausen lassen, und nur erst nach erfolgter Beruhigung das Baden unternehmen.

Ein heimlicher, tiefer Kummer im Herzen, der schon länger dauert und nicht so bald zu besiegen ist, läßt schwerlich eine ersprießliche Wirkung vom Bade erwarten. Vollkommene Ruhe und stiller Frieden in der Seele befördern dagegen den Zweck vortrefflich.

5) Mit je mehr Frohsinn, Heiterkeit, Vertrauen und Hoffnung man sich dem Neptun in die Arme wirft, desto glücklicher geht, bey sonst gleichen Umständen, das Baden von Statten.

Eine segenreiche Quelle der schönsten Wirkungen! Ein froher, unbefangener, furcht-

furchtfreyer, zutraulicher Sinn macht fast alles gelingen. Nichts begünstigt so sehr auch den besten Erfolg des zweckmäßigen Bades.

Wenn das Blut ruhig und gleichmäßig seinen Lauf macht, wenn die Nerven in stiller Harmonie den Organismus beleben, wenn eine allgemeine sanfte Wärme den Körper durchströmt, und eine jede Function desselben ungestört ihre Absicht erfüllt, dann fehlt es an nichts, was die wohlthätigsten Eindrücke von jedem heilsamen Mittel befördert. Gerade in einer solchen Verfassung befindet sich aber der Mensch, dessen Seele jene Gemüthsstimmung hat.

Es liegt mir immer besonders am Herzen, meinen Badegästen in Doberan den Werth einer solchen Stimmung vor dem Bade recht anschaulich zu machen und sie ihnen nach Möglichkeit einzuflößen.

Dadurch werden dann auch die widrigen Empfindungen, welche anfangs etwa der Reitz der Kälte auf der Haut erregt, sehr

viel

viel weniger bemerkt und sehr viel leichter überwunden.

Hieraus fließt nun wieder ein eigenes Vergnügen, wenn diese Überwindung gut abgelaufen ist.

Ich habe selbst Mehreren gerathen, unter Singen und Pfeifen, und den angenehmsten, lustigsten Gedanken und Zerstreuungen sich ins Wasser zu senken und von der Kälte desselben gleichsam keine Notiz zu nehmen. Und das ist öfters vortrefflich gelungen. Nach einiger Fortsetzung und Übung geht die Sache dann immer leichter von Statten.

Mit Vergnügen habe ich oft gesehen, daß selbst die empfindlichsten und zärtlichsten Damen, die anfangs bey dem bloßen Gedanken an das kalte Bad schon schauderten, endlich muthvoll und mit fester Entschließung zum Bade eilten, und dann durch das beste Befinden nachher belohnt wurden. Überhaupt steht der Erfolg des Bades, die Stärkung und Erquickung davon, mit der Gemüths-

müthsstimmung, worin sich der Badende befindet, in genauem Verhältnisse.

So schätzbar und wichtig diese Gemüthsverfassung zum Wohlgelingen des Badegeschäftes ist, so nachtheilig und widersprechend wirkt das Gegentheil.

Furcht, Widerwillen, Bangigkeit, stören durchaus den guten Erfolg des Bades, so sehr man sonst auf diesen hätte rechnen dürfen.

Die Unruhe der Nerven, die Unordnung in dem Umlaufe des nach Brust und Kopf dringenden Bluts, die Kälte der äußern Theile, der Krampf in den Präcordien, die niedergedrückten Kräfte, lassen gewiß nichts anders erwarten.

Sollte es unmöglich seyn, diese Verlegenheit zu besiegen, in so fern sie von einiger Bedeutung und Dauer wären, so hindert sie den Gebrauch des Bades für dießmal oder für immer, gänzlich.

In den vielen Jahren habe ich doch nur einigemal eine solche unüberwindliche

Was-

Wasserscheu erlebt. Meistens leisten gehörige Vorstellungen, die Ermunterung von bekannten Personen durch ihr Beyspiel, ihr Zureden, die allmählige Vorbereitung durch mehrere warme, nach und nach abgekühlte, Bäder, durch kühleres und kälteres Waschen, die beabsichtigte Wirkung.

Bey alten tief gesunkenen Milzsüchtigen, wenn das kalte Bad ihnen etwa einmal zu rathen seyn sollte, ist der Zweck am schwierigsten oder gar nicht zu erreichen; oder es ist auch eine wahre Idiosyncrasie, gegen die sich mit Erfolg nichts unternehmen läßt. Vielmehr würde alles Erzwingenwollen der Absicht nachtheilige Wirkungen haben.

6) Mit kalten Händen und Füßen muß man nicht ins kalte Bad steigen.

Kalte Extremitäten sind eine gewöhnliche Folge von Schwäche, von einem krampf=

krampfhaften Zustande der Haut, von fremden Reitzen im Unterleibe rc.

Mehrentheils wird das Befinden zugleich mehr und weniger leiden. Je fortdauernder diese Kälte ist, je schwerer die Glieder zu erwärmen sind, so daß sie selbst in Fußkörben, Fußsäcken, und sogar im gewärmten Bette, noch kalt bleiben, desto ernsthafter sind ihre Ursachen, und desto weniger wird geradezu das kalte Bad an seiner Stelle seyn.

Oft sind sie von geringerer Bedeutung, und das Wohlseyn kaum etwas dabey gestört. Man bemerkt sie sehr häufig, besonders beym schönen Geschlechte, bey weniger Bewegung, nervöser Constitution, zu leichter Bekleidung u. s. w.

Der Grund davon mag seyn, welcher er wolle, so wird das Blut dadurch mehr und weniger aus den äußern Theilen nach den innern getrieben, der Kopf und das Gesicht sind daher auch meistens heiß und roth, der Athem nicht ganz frey, der Leib

ver-

verschlossen oder durchfällig mit öfteren Drängen, der Harnabgang häufig oder geringe mit öfterem Nöthigen dazu, und wäßrig, das ganze Befinden unbehaglich.

Unter solchen Umständen kann das kalte Baden unbedingt unmöglich gut bekommen, und um so weniger, je langsamer und schwieriger die Glieder wieder warm werden.

Dieß gelingt jedoch im Allgemeinen, wenn keine besondern Ursachen zu entfernen sind, sehr oft durch mehrere Erwärmungsmittel, unter welchen das Bewegen der Glieder durch Gehen u. s. w. und das Frottiren derselben die wirksamsten und besten sind.

Unerläßlich ist daher diese Vorbereitung vor jedem kalten Bade, so oft sie nöthig ist. In der Folge wird sie insgemein immer weniger nöthig, weil das kalte Seebad ein kräftiges Verhütungsmittel gegen kalte Extremitäten ist.

Jene

Jene Bewegungen dürfen jedoch nie, wie es sich versteht, bis zu bemerklichen Blutwallungen, oder vollends zum Feuchtwerden und Schwitzen der Haut gehen. Ein wenig Feuchtigkeit auf der Haut läßt sich nach dem Auskleiden beym Reiben abtrocknen.

Das Frottiren der Haut kurz vor dem Bade kann überhaupt nicht genug empfohlen werden. Es geschieht durch grobe Leinwand, wollene Tücher, Fries, eigene Fleischbürsten, wovon im Bade zu Doberan zu dem Ende immer ein Vorrath zu haben ist. Man braucht diese Bürsten auch nachher noch im Bade und nach demselben. Das Reiben oder Bürsten vor dem Bade wird so lange fortgesetzt, bis die Haut überall warm und trocken ist.

7) Wenn das Blut leicht etwas zu Kopfe steigt, zumal bei einiger Vollblütigkeit, muß man den Kopf, sammt dem Gesichte und

Halse,

Halse, vorher kalt waschen oder auch mit kaltem Wasser übergießen, oder mit einem von kaltem Wasser durchnäßten Tuche belegen. Zu gleicher Zeit benetze man auch die Brust und die Gegend der Herzgrube mit dem frischen kalten Wasser in der See, oder dem etwas temperirten in der Wanne.

Hierdurch wird viel Gutes bewirkt; und manches Übel verhütet. Das kalte Bad kann nun nicht dem Blute eine lebhaftere Richtung nach jenen Theilen geben, und das Gleichgewicht des äußern und innern Körpers wird um so weniger gestört.

Starke Haare machen nur einige Schwierigkeit. Wenn nichts dagegen spricht und das Baden des Kopfes nothwendig ist, müssen solche vorher lieber erst behutsam vermindert, abgekürzt oder ganz abgeschnitten werden.

Sonst

Sonst muß man, zur Verhütung nachtheiliger Folgen von Erkältungen des Kopfes, Schnupfen, Zahnschmerzen, Augenentzündung u. d. gl., nachher für hinreichendes und genaues Abtrocknen derselben sorgen, welches durch fleißiges Abreiben mit trocknen Tüchern, oft mit Hülfe der warmen Sonne, oder durch Auskämmen der Haare mit Puder, mehrentheils recht gut gelingt.

Zu dem Letztern wollen sich jedoch mehrere Damen ungern verstehen, weil sie davon etwas für ihre Haare fürchten, welche durch diese Behandlung einen graulichen Anstrich bekommen sollen. Ich habe aber Ursache, dieß zu bezweifeln; wenigstens wird sich das grauliche Ansehen, was etwa der Puder verursacht, von selbst bald wieder verlieren.

Das Naßwerden der Haare kann man freylich durch Badekappen, durch ein umgebundenes dickes Tuch u. d. gl. verhüten. In vielen Fällen aber, wo der Kopf einer

starken Abkühlung nothwendig bedarf, sind diese Bedeckungen der Absicht hinderlich und daher zu widerrathen.

Sollen indessen die schönen Haare, wie allerdings zuweilen zu wünschen ist, unverletzt erhalten werden, so bleibt nichts übrig, als den Kopf über die Badekappe her, welche die Haare hinlänglich schützt, mit kaltem Wasser zu begießen, oder mit Schwämmen, Blasen, Compressen zu belegen, welche von kaltem Wasser gehörig durchdrungen oder gefüllt sind.

Das Benetzen oder Waschen der Brust und der Herzgrube geschieht unmittelbar nach dem Waschen des Kopfs geschwind und kurz vor dem Einsteigen ins Bad. Es versteht sich, daß sich die Haut nicht in einer merklichen Ausdünstung befinden dürfe; daher es um so zweckmäßiger ist, durch vorhergehendes trocknes Reiben sie dazu vorzubereiten. Nach und nach lernt man diese Procedur immer schneller, ruhiger und tüchtiger ausführen.

Wenn bey Einigen die Erfahrung gelehrt hat, daß sie während des Einsenkens ins Wasser, bevor dieß die Gegend der Herzgrube überstiegen hat, eine widrige Beklommenheit fühlen, so empfehle ich diesen, sich einen Schnupftuch um die Herzgrube zu binden, dessen einfacher Knoten auf dem Rücken schnell gelöset wird, sobald der Körper bis an den Hals ins Wasser untergetaucht ist.

8) Ehe man zum Bade sich anschickt, muß man alles, was gleich nach dem Bade geschehen soll, so vorbereiten, daß dieß ohne allen Aufschub und Zeitverlust von Statten geht und ausgeführt werden kann.

Ich verstehe besonders darunter, daß Alles, was nach dem Heraussteigen aus dem Bade zum Abtrocknen, zum Ankleiden u. s. w. erforderlich ist, sofort bey der Hand ist und nicht erst hervor oder aus einander ge-

gesucht werden darf. Der Zweck wird fernerhin deutlich werden, wenn von dem gesprochen wird, was nach dem Bade zu thun ist.

Die Tücher zum Abtrocknen, die Bürste u. s. w. müssen sich an einem bestimmten Orte, der sich gleich abreichen läßt, in Bereitschaft finden; die Hemden, die Strümpfe haben ebenfalls ihren nahen Platz, und liegen in der Ordnung, wie sie gebraucht werden. Ihre Wärme, die sie hatten, als man sie auszog, kann durch ihr sofortiges Zusammenrollen gleich nach dem Ausziehen wenigstens so viel erhalten werden, daß dieß auf der kalten Haut angenehm fühlbar ist, und das ist schon genug, um sich dadurch sehr erquickt zu fühlen.

Von anderer Erwärmung der Wäsche durch Kohlfeuer ꝛc. ist außer dem Badehause, bey den kalten Bädern in dem Badewagen u. s. w., keine Rede mehr. Hat man sonst noch ein Bedürfniß vorher zu reguliren, so geschehe dieß.

9) Mit

9) Mit einem Badehemde, mit Beinkleidern, oder sonst einer Bedeckung ins Bad zu gehen, ist in der Regel zu widerrathen.

Durch diese Bekleidungen geht nicht allein ein Theil des schätzbaren und gewünschten Eindrucks des Seewassers auf die Haut verloren, sondern es werden auch leicht auf mehrfache Art Erkältungen dadurch veranlaßt. Besonders geschieht dieß beym Ausziehen dieser Bekleidung nach dem Bade, welche durchnäßt an der Haut anliegend nicht schnell genug abgeworfen werden kann. Darüber geht zu viel Zeit verloren, und das Abtrocknen und Abreiben, welches nach dem Herauskommen aus dem Bade nicht geschwind genug geschehen kann, wird also dadurch verzögert und der mit Wasser bedeckte Körper der Luft länger ausgesetzt, als es zur Erreichung des Zweckes zuträglich ist.

Dazu kommt, daß der bedeckt gewesene Theil der Haut, indem er nun entblößt

wird,

wird, empfindlicher gegen die Luft und mithin empfänglicher für Erkältung ist.

Diese Badehemder u. s. w. erfüllen auch gar keine Absicht; denn der Stoß und Reitz des Wassers auf die Haut, den man dadurch mindern oder mäßigen wollte, kann diese Milderung, ohne daß ein Theil der guten Wirkung und Kraft des Bades abgehalten wird, nicht leiden.

10) Da ungemein viel darauf ankommt, daß gleich die ersten Bäder gut gelingen, so ist diese Cur mit recht vieler Aufmerksamkeit auf alles, was dabey beobachtet werden muß, zu beginnen.

Es kann einen sehr übeln und zuweilen gar nicht zu verbessernden Einfluß auf die ganze Cur haben, wenn die ersten Bäder nicht gut bekommen, das heißt, wenn dabey etwas vorgeht, was nicht seyn soll, und besonders auch die ersten Vorbereitungs-

regeln versäumt oder nicht gehörig befolgt werden.

Je empfindlicher der Kranke, je größer und gespannter seine Hoffnung ist, und je mehr Überwindung es ihm kostete, sich dieser Cur zu unterziehen, desto geschwinder sinkt sein Muth, wenn die Erwartungen, womit er ins Bad stieg, unerfüllt bleiben, und wenn er zumal widrige Empfindungen darauf bemerkt. Er geht nun auch schon ängstlicher, befangener, mißmüthiger in die folgenden Bäder, deren Wirkung allemal durch jene Gemüthsstimmung mehr und weniger leidet.

Bey gesetzten Kranken, die ein festes Vertrauen zu dem Mittel und zu den Verordnungen und Demonstrationen des Arztes haben, hat dieß so viel nicht zu bedeuten, obgleich doch immer eine Störung daher entstehen kann. Aber bey sehr vielen andern Kranken, welche verstimmt, manchmal auch verzogen, von überspannten Erwartungen getrieben, oder sich auch aus andern

Ur-

Ursachen nur beschwerlich und ungern zum Gebrauche des Bades entschlossen haben, ist es von ernsthafter Wichtigkeit, nach Möglichkeit dafür zu sorgen, daß die ersten Bäder das leisten, was sie unter Entfernung aller ihr Wohlgelingen und ihre gute Wirkung störenden Hindernisse bey den gegenwärtigen Umständen zu leisten pflegen und im Stande sind.

Wenn ich Personen vor mir habe, welche mir das Besorgniß einflößen, daß der gedachte Fall bey ihnen Statt findet, so liegt mir gleich Anfangs nichts so angelegentlich am Herzen, als alles sorgsam aus dem Wege zu räumen, was nur möglicher Weise dem guten Succesſe der ersten Bäder hinderlich seyn könnte.

Bey einer großen Menge von Kranken ist dieß eben keine Kleinigkeit, da dabey auf sehr vielerley Dinge zu sehen ist, die ein scharfes Nachforschen und eine genaue Beobachtung, so wie den Besitz eines besondern Vertrauens, das sich nicht immer so

schnell

schnell und in dem hinlänglichen Grade gewinnen läßt, erfordern.

Desto glücklicher schätze ich mich, wenn mir das Vorhaben in manchen schwierigen Fällen gelingt, und sehr oft gehörte das Verdienst der ersprießlichen Wirkung der Cur hauptsächlich dem guten und bezweckten Erfolge dieser Aufmerksamkeit.

Zu dem glücklichen Gelingen des Badens muß und kann der Kranke ungemein viel beytragen, durch kleine Hülfen, die er sich gibt, schickliche Manier und Handgriffe, Modificationen des Betragens nach veränderten Umständen u. s. w. Ohne dieß Savoir faire wird das erreichbare Beste nicht zu Stande kommen.

11) Zum Wohlbekommen des kalten Bades gehört ganz vorzüglich, daß die Abendmahlzeit des vorigen Tages leicht gewesen und vollkommen verdaut sey, so wie daß ein ruhiger,

er-

erquickender Schlaf in der Nacht vorher Statt gefunden habe.

Diese beiden Bedingungen verdienen angelegentlichst beachtet und erfüllt zu werden. Die wohlthätigsten Wirkungen auf die ganze Stimmung des Körpers und der Seele sind die sichern und angenehmen Folgen davon.

Aus dem Vorhergehenden erhellet bereits zur Genüge, daß dem Zwecke des kalten Bades nichts so günstig und behülflich ist, als ein reiner Magen und ein froher Sinn, indeß zugleich der Körper, durch einen guten Schlaf restaurirt und erquickt, desto kräftiger die Eindrücke des kalten Bades aufnimmt, regulirt und zu seinem Besten verwendet.

Eben so nachtheilig ist das Gegentheil. Leidet der Magen an der geringsten Unverdaulichkeit, so ist dadurch sofort die Harmonie der Lebensthätigkeit im Körper gestört. Der fremde widernatürliche Reitz in den

Verdauungswerkzeugen drückt die Energie des Organismus nieder und bringt Unordnung und Unregelmäßigkeit in die Functionen desselben.

Sehr genau hängt damit gewöhnlich die Gemüthsstimmung zusammen. Der gute Humor ist getrübt, es fehlt die Lust und Neigung zu allem, wenn Widerwillen und böse Dünste aus dem Magen aufsteigen; Ekel und Schüchternheit, oder verdrießliches, ärgerliches Wesen beherrschen die Seele, wenn die Präcordien belästigt sind. Insgemein ist dann auch der Schlaf schlecht, oder zu tief, nicht erquickend gewesen. Wer in einer solchen Verfassung zum Bade kommt, ist sehr übel dazu vorbereitet, und wird sich schwerlich wohl darauf befinden.

Ganz besonders steht das Spiel, sobald es gewisse Grenzen überschreitet und tief in die Nacht hinein fortgesetzt wird, mit dem Baden in dem widrigsten Verhältnisse.

Sehr

Sehr wenige Menschen spielen, zumal Hazardspiele, ohne Leidenschaft. In keiner Lage des Lebens trifft so vieles zusammen, was dem guten Erfolge einer Badecur hinderlich ist, als wenn der Dämon des Spiels den Menschen besitzt, der sich derselben bedienen will.

Schlechte Verdauung, Mangel an Ruhe des Gemüths, an Schlaf, an den regelmäßigen Ausleerungen, an Ordnung u. s. w. sind die gewöhnlichen Folgen davon. Und was ist dem Bade mehr zuwider als alles dieß! Ich muß nachher noch einmal wieder auf diesen Gegenstand zurückkommen.

12) Es ist sehr zu wünschen, daß diejenigen, welche besonders zum ersten Male einer Badecur wegen ins Bad reisen, sich schon zu Hause durch kühleres und kälteres Waschen des ganzen Körpers dazu vorbereitet haben.

Dadurch gewinnen sie Mancherley.

Sie bedürfen dann der Vorbereitungsbäder im Badeorte nicht, oder doch nicht so vieler, und ihre Cur kann rascher vorwärts rücken und in kürzerer Zeit abgemacht werden.

Ihre Haut ist schon vertraut mit den Eindrücken des kalten Wassers, und es fällt so manche kleinere und größere Sorge und Verlegenheit weg, in welche die Neuheit der Sache sie setzen könnte.

Es ist desto besser, wenn die Umstände in der Heymath erlaubt haben, selbst einige kühlere und kältere Bäder auf die Art zu nehmen, wie ich es gleich nachher beschreiben werde. Man kann mit Nutzen in dem Wasser eines solchen Vorbereitungsbades einige Hände voll Kochsalz auflösen lassen. Auf gleiche Weise kann man das Wasser salzen, das man bloß zum Waschen brauchen will.

Von allen denjenigen, die schon an kaltes Baden gewohnt sind, oder die nicht so schwächlich und empfindlich sind, daß solche Maßregeln nöthig wären, ist hier

keine

keine Rede. Doch sind, was die letzteren betrifft, die Fälle in Doberan nur selten gewesen, daß Personen sogleich in die kalte See gehen konnten. Was aber durch das stufenweise kältere Baden und folglich durch die allmählige Angewöhnung in dieser Hinsicht möglich gemacht werden kann, übersteigt zuweilen allen Glauben. Reitzbarkeit und Gefühl werden nach und nach immer mehr abgehärtet.

13) Diejenigen Personen, welche leicht an den Füßen schwitzen, müssen ein zweytes Paar Strümpfe mit zum Bade bringen, um nach demselben die vielleicht noch feuchten mit den trocknen zu wechseln. Bey nassem Wetter ist überhaupt nöthig, sich mit einer doppelten Chaussure zu versehen, um, wenn die Füße vor oder nach dem Bade beym Gehen naß

geworden sind, den erforderlichen Wechsel zu treffen. Die gleiche Vorsicht muß mit den Hemden Statt finden.

Je schwächlicher solche Kranke sind, je leichter ihre Hautausdünstung in Unordnung kommt, und je schlimmer davon die Folgen sind, desto strenger sind diese Regeln zu beobachten.

Man würde sie mit großem Unrechte für übertriebene Ängstlichkeit oder gar Pedanterey halten. Daß manchmal ohne Nachtheil dagegen gehandelt wird, beweißt weiter nichts, als daß die gute Natur dergleichen Vergehungen zuweilen ungestraft hingehen läßt und das gestiftete Unheil wieder gut macht. Dagegen ist durch eine Menge von Beyspielen erwiesen, daß der gute Zweck der Badecur dadurch mehr und weniger verzögert, oder gänzlich vereitelt worden ist.

14)

14) Niemand sollte ohne den Rath eines gehörig unterrichteten Arztes sich kalter Bäder bedienen.

Dieß betrifft auch diejenigen, welche sich sonst für gesund halten, und nur noch gesunder werden und vor künftigen möglichen Krankheiten dadurch geschützt zu seyn den Wunsch und die Absicht haben.

Aber um so mehr gilt es von denen, die an irgend einer besondern Schwäche oder Krankheit leiden.

Es gibt mehrere Krankheitszustände oder auch nur krankhafte Anlagen, die durchaus kein kaltes Baden gestatten.

Diese Abnormitäten sind aber keinesweges immer so deutlich, daß selbst ein jeder Arzt sie sogleich fassen und vollkommen beurtheilen könnte. Noch weniger läßt sich dieß von dem Kranken erwarten.

Es kommt hinzu, daß auch viele Ärzte, welche Patienten nach Bädern schicken, die Wirkungsart dieser Bäder nicht hinlänglich ken-

kennen. Wenn dieß aber auch, wie allerdings oft der Fall wäre, so läßt sich doch unmöglich in der Entfernung die Methode und Anwendung des kalten Bades gehörig reguliren.

Es ist unvermeidlich, daß dem gegenwärtigen Badearzte, der die Wirkungen und rechte Manier des Badens am besten kennt, die Leitung der Cur übertragen werde.

Diese bedarf nach den verschiedenen Umständen und Zufälligkeiten häufig so mannigfaltiger Modificationen und Abänderungen, daß nur dadurch der gewünschte Erfolg erreicht werden kann.

Nur zu oft habe ich gesehen, mit welchem Nachtheile eine verkehrte Anwendung des Bades von denen gemacht wurde, welche sich buchstäblich nach den mitgebrachten ärztlichen Vorschriften richteten, oder wohl gar ohne alle Anweisung nach eigenem Kopfe mit dem Bade ihr Wesen trieben.

Bald liegt dabey eine vermeintliche Ersparung einer etwanigen Remuneration des Badearztes, bald die Besorgniß strengerer Vorschriften, als sie zu befolgen Lust haben, bald ein geheimes Übel, das sie zu verbergen wünschen, bald etwas Anderes zum Grunde.

Da es ganz gegen die Grundsätze eines edlen Arztes anstößt, sich unberufen in fremde Curen zu mischen, und zumal der geringste Schein eines schmutzigen Eigennutzes unverträglich mit seinen Gesinnungen ist; so kann ein jeder Badegast in Doberan sicher darauf rechnen, daß er durch mich deshalb nie in Verlegenheit kommen wird.

Ohne ausdrückliche Aufforderung lasse ich einen Jeden ungestört nach seiner Weise verfahren, so lange ich nicht offenbare und grobe Mißgriffe, wovon irgend eine Gefahr zu besorgen seyn könnte, dabey wahrnehme.

Folgendes Beyspiel wird dieß erläutern: Vor mehreren Jahren erfuhr ich, daß eine schwangere Dame, die ich nicht die

Ehre hatte, näher zu kennen, täglich in der See bade. Ich suchte mich ihr bald zu nähern, und die Unterhaltung ohne Aufschub auf ihr Baden zu leiten. Sie war im dritten Monate schwanger und hatte vormals schon abortirt. Ich wiederrieth dringend die Fortsetzung des kalten Badens mit Beyfügung der Gründe, die auf ihren hellen Verstand wirken konnten. Sie erwiederte, daß sie das kalte Baden seit geraumer Zeit gewohnt und es ihr bisher sehr wohl bekommen sey, daß sie nicht im Mindesten dadurch erschüttert werde, daß sie viele Vorsicht dabey beobachte u. s. w. Meines gleichwohl wiederholten Abrathens ungeachtet, wovon ihr die Gründe nicht einzuleuchten schienen, fuhr sie fort zu baden. Nach einigen Tagen ward ich schnell zu ihr gerufen. Sie schwebte in der größten Gefahr zu abortiren, welches jedoch noch glücklich verhütet wurde. Sie badete nun freylich nicht wieder. — Ähnliche Beyspiele kommen jährlich in Doberan vor.

Ich kann nicht mehr thun, als daß ich einem jeden Badegaste in Doberan meine uneigennützige Bereitwilligkeit versichere, Ihm zu seinem Zwecke nach meinen Kräften behülflich zu seyn, besonders ihn möglichst vor Schaden zu bewahren.

Daß in Doberan in dieser Hinsicht so viel Gutes als möglich gestiftet, und aller Schaden, der so leicht von dem regelwidrigen Gebrauche des kalten Seebades, wie eines jeden großen Mittels, entstehen könnte, abgewendet werde, ist mein innigster Wunsch und mein unablässiges Bestreben.

Kalte Bäder sind entweder überhaupt schädlich, oder doch in einzelnen Fällen ohne besondere Vorbereitung nicht anzuwenden. Das Wichtigste davon werden folgende Puncte enthalten:

a) Bey großer Vollblütigkeit und Neigung zu Blutflüssen und Congestionen des Bluts nach dem Kopfe, der Brust, dem Magen u. s. w. darf man geradezu nicht kalt baden.

Da durch das kalte Bad ein lebhafter Eindruck auf die Haut geschieht, wodurch das Blut auf längere oder kürzere Zeit in einen engern Raum zusammen gedrängt, und nach innen getrieben wird und überhaupt das ganze Blutsystem keine geringe Erschütterung erleidet; so begreift man, wie leicht irgendwo im Körper, wo die zumal überfüllten Gefäße von örtlicher Schwäche oder andrer Ursache dem andringenden Blute nicht hinlänglichen Widerstand leisten, das Blut durchbrechen, oder bey gar zu schwacher innerer Reaction die Kraft des Herzens wohl gar bis zu den gefährlichsten Wirkungen überwältigt werden kann.

Kommt noch eine krampfhafte Disposition dazu, oder hat das Blut eine zu dünne Beschaffenheit, so können um so leichter Blutergießungen und andere schlimme Zufälle erfolgen, die desto bedenklicher seyn müssen, je mehr sie die Lungen, das Gehirn, den Darmcanal u. s. w. betreffen.

Ein sonst gesunder, starker, vollblütiger Mann warf unmittelbar nach einer Schwimmexpedition in der See Blut aus. Ich habe gesehen, daß durch unvorsichtiges kaltes Baden das Blut aus den Ohren gedrungen ist.

Es gibt auch, obgleich selten, ganze Familien, von welchen wenigstens die meisten Mitglieder ohne sichtbaren Grund Blutungen unterworfen sind, die zuweilen unaufhaltsam zu einer gefährlichen Höhe steigen. Solche Personen müssen unstreitig auf das Vorsichtigste vor allen Veranlassungen dazu in Acht genommen werden.

Es können Epilepsien und andere Krämpfe, Lähmungen, Contracturen, die Brustbräune, heftige Koliken und mehrere andre Übel davon die Folge seyn.

Dennoch können auch selbst alle diese Übel unter gewissen Bedingungen und Umständen und bey richtiger Anwendung in dem kalten Seebade ein großes Heilmittel finden. Wie oft sind nicht Epilepsien, Krämpfe

aller

aller Art, Neigung zu Blut- und Bauchflüssen u. s. w. in Doberan geheilt worden.

Unter den Blutflüssen darf das Blut nur nicht aus den Lungen kommen. Bey dem geringsten Bluthusten würde ich unter keinerley Bedingung, und er habe einen Grund, welchen er wolle, das kalte Baden zulassen. Dagegen habe ich gegen Blutflüsse der Gebärmutter das kalte Seebad oft den größten Nutzen leisten gesehen, wenn bloße Erschlaffung und Atonie und habitueller Andrang des Bluts Schuld daran waren.

Man sieht, daß gewiß eine wohlbegründete ärztliche Beurtheilung dazu gehört, ob in irgend einem Falle dieser Art das kalte Baden anwendlich sey und was man Böses oder Gutes davon zu erwarten habe.

b) Die monatliche Periode verbietet an sich immer das kalte Baden. Artet sie aber in einen Mutterblutfluß aus, so kann unter gewissen Bedingungen, die aber der

Arzt

Arzt nur beurtheilen kann, das kalte Seebad demselben sehr angemessen seyn.

c) Während der Schwangerschaft darf kein krankhafter Zustand zum kalten Baden bewegen. Es kann nicht allein gar keinen Zweck erfüllen, sondern auch geradezu Mutter und Kind in Gefahr bringen. Die Natur empört sich gleichsam in dieser Zeit gegen jede Cur, die mit irgend einer Gewaltsamkeit, Erschütterung, oder auch nur mit einem etwas lebhaften Eindrucke, verbunden ist. Viele Beyspiele lehren, daß selbst bedeutende Krankheiten keine Fortschritte machen, oder gänzlich schweigen, so lange die Schwangerschaft dauert. Aus allem leuchtet die weise Absicht der sorgsamen Natur hervor, von der gedeihlichen Entwickelung und Ausbildung der Frucht alle Störung abzuwenden, und Mutter und Kind zu erhalten.

d) Organische Fehler in der Brust, in den Lungen, im Herzen, in den großen

Blutgefäßen u. s. w., verbieten durchaus das kalte Baden.

Man hat Ursache, an solche Fehler zu denken, bey fortdauernder Schwierigkeit des Athemholens, die von jeder Anstrengung gleich zunimmt, bey mehreren Unregelmäßigkeiten des Pulses, bey beständigem oder oft wiederkehrendem und von jedem kleinen Reitze, von etwas tiefem Einathmen, leicht erregbaren Husten, bey habituellem Herzklopfen, zumal auch bey Blutauswurfe, anhaltenden Beängstigungen u. s. w.

Ist man dennoch ungewiß, ob diesen Erscheinungen nicht vielleicht unbedeutendere und dem kalten Bade nicht widersprechende Ursachen zum Grunde liegen, ist man vielleicht selbst dieser Beschwerden wegen von Ärzten an das kalte Seebad verwiesen; so versäume man doch ja nicht, vorher den Badearzt zu Rathe zu ziehen, in sofern von ihm zu erwarten ist, daß er die Verhältnisse des kalten Seebades zu Übeln dieser Art, von wel-

welchen Ursachen sie herrühren mögen, genau kennt.

Bey keinem Hindernisse der Respiration darf man kalt baden, wenn dieß nicht vielleicht von bloßer Schwäche oder periodischer Nervenaffection herrührt.

e) Aufgetriebener harter Leib, festsitzende Stockungen im Unterleibe, mehrtägige Obstipation, belegte Zunge, Mangel an Eßlust, Ekel und Neigung zum Brechen, übel beschaffene Ausleerungen u. d. gl., überhaupt alle Krankheiten, die von groben materiellen Ursachen herstammen, stehen mit dem kalten Bade in geradem Widerspruche.

In allen diesen Fällen kann das kalte Seebad nie eine heilsame Wirkung hervorbringen, wohl aber recht vielen und großen Schaden thun. Solche Kranke haben auch schon in der Regel eine natürliche Abneigung dagegen, welche die Sache noch schlimmer macht. Todtenbleich oder feuerroth, hinfällig, eiskalt ohne sich erwärmen zu können, mit Schwindel, eingenommenem

Kopfe,

Kopfe, beengter Brust, ängstlich und elend, kommen sie aus dem Bade. Lassen sie sich dennoch nicht warnen, so setzen sie sich den schlimmsten Zufällen aus. Ich könnte von dem allen Beyspiele genug anführen.

f) Entzündungen, Rosen, Schwindel und Kopfschmerzen, die sowohl im Kopfe selbst ihren Sitz haben, als aus dem Unterleibe entstehen, Wassergeschwülste, Zerstörungen und grobe materielle Fehler in den Eingeweyden, vollends Brustwassersucht, hitzige Gichtanfälle, große Schwäche, unterdrückte Menstruation, das venerische Übel und noch mehrere andere Krankheitszustände, leiden in der Regel und geradezu das kalte Bad nicht.

Mit einigen Worten muß ich noch besonders eines Erkältungszustandes gedenken, der sich durch Schnupfen, Husten, Durchfall, Frösteln u. s. w., bey sonstigem Wohlbefinden, ausdrückt, und der oft die Frage veranlaßt, ob unter solchen Umständen das Baden auch fortgesetzt werden dürfe. Perso-

sonen, die bereits länger mit gutem Erfolge gebadet haben, die einer sonst gesunden Brust sich erfreuen, und die sich bey dem Baden sonst gehörig benehmen, auch von jenen Beschwerden nur wenig leiden, werden mit der gehörigen Vorsicht ihr Bad ungestört fortsetzen können. Dagegen ist allen, bey welchen dieß nicht Statt findet, die einen solchen Catharr in starkem Maße haben, das Baden noch wenig gewohnt sind, nicht recht bald darauf wieder warm werden können u. s. w. sehr zu rathen, das kalte Bad auszusetzen und sich eines mäßig warmen Regime's zu befleißigen, oder auch einige warme Bäder zu nehmen. Diese werden nach erreichten Zwecke keinesweges hindern, mit den kalten Bädern fortzufahren. — Ein Drang zum Harnlassen nach dem Bade, er entstehe nun entweder vom Consensus und Reitze der Haut, oder von stärkerem Triebe des Blutes nach den Nieren, hat in der Regel gewiß keine Erkältung zum Grunde. Eben das gilt von einigen Leibschmerzen

zen und schnellen Stählen, welche zuweilen nach dem Bade erfolgen.

Wenn es außerdem einzelne Fälle und Umstände gibt, wo und unter welchen örtliche oder allgemeine kalte Bäder dennoch Statt finden und nützlich seyn können, so kann dieß nur von dem Arzte entschieden werden, dessen Untersuchung und Rath hier also abermals unentbehrlich sind.

g) Für das hohe Alter schickt sich kein kaltes Bad.

Das hohe Alter erfordert Wärme von innen und außen. Der Lebensproceß erkaltet allmählig, die festen Theile werden immer steifer, die Gefäße und Kanäle in ihren Bewegungen träger und unzugänglicher, die Haut trockner, die Ausleerungen bleiben zurück u. s. w. Es bedarf wenig Einsicht, um zu begreifen, daß bey solchen Umständen vom kalten Baden nichts Gutes zu erwarten ist.

Es hat indessen zuweilen ein Beyspiel gegeben, daß ein alter Mann oder ein altes

Müt-

Mütterchen ihr Heil in der See versucht, und sich dadurch restaurirt und gestärkt gefunden haben. Das sind Ausnahmen von der Regel, da alte Leute zuweilen noch sehr regsam und biegsam sind, und Lebensart, Gewohnheit, Constitution u. s. w. einen großen Unterschied im Alter machen können.

h) Das kalte Baden schadet endlich auch bey Neigung zu Schlagflüssen, gewohnten örtlichen Schweißen, besonders übel riechenden Fuß- und Achselschweißen, mehreren Ausschlägen der Haut, großer Reitzbarkeit und Convulsibilität der Nerven, zu großem allgemeinen Kraftmangel.

B. Verhalten im Bade.

1) Man steige weder zu ängstlich noch zu langsam, noch zu dreist und zu plötzlich ins Bad, und tauche dann den ganzen Körper bis an den Hals in perpen-

dicülairer oder gerader Rich-tung ein und mehrere Male unter.

Sehr viel kommt auf die rechte Manier an, das Bad zu nehmen. Eine allgemeine Vorschrift kann darüber nicht wohl gegeben werden. Bey einem jeden Individuum hat diese ihre Modificationen, die von der Beschaffenheit des Kranken, seiner Empfindlichkeit, Gewohnheit und Übung, abhängen. Es ist oft eine Kleinigkeit, warum das Baden nicht bekommt.

Viele Badende wissen sich darin bald zu finden und die rechte ihnen besonders angemessene Weise ausfindig zu machen, welche sie dann immer geübter und geläufiger mit gutem Erfolge beobachten.

Andere können sich viel weniger behelfen, und es ist daher nöthig, ihnen dieß recht deutlich aus einander zu setzen. Mehrentheils ist es eine zu große Furchtsamkeit, die ihre Schritte bindet und ungewiß macht. Ihre reizbare empfindliche Haut bebt vor

dem

vor dem Eindrucke der Kälte des Wassers zurück und hält ihre Entschließung mehr und weniger auf, oder sie machen einen zu raschen Sprung.

Meistens wird die Sache durch die vorbereitenden temperirteren Bäder und dann durch das kalte Waschen, durch das Reiben, welches das Gefühl der Haut etwas betäubt oder abstumpft, so wie sie von der andern Seite erwärmt und belebt, sehr erleichtert.

Ich lasse zum Theil aus diesem Grunde auch nicht leicht Jemanden sogleich in der See baden, es wäre denn, daß jene wünschenswerthe Vorbereitung zu Hause schon vorgenommen sey. Die letzten vorbereitenden Bäder im Badehause, in welchen das Wasser nur noch ganz wenig erwärmt ist, müssen außerdem eben so kurz und schnell genommen werden, als wie es in der See nöthig ist.

Das Verfahren ist nun dieses: Nachdem alles geschehen ist, was in den vorstehen-

henden Puncten zur Vorbereitung vorgeschrieben worden, der Körper schnell abgerieben, Kopf, Hals und Brust mit dem frischen kalten Wasser vermittelst der Hand, oder mit einem Schwamme, geschwind benetzt worden sind, steige man nicht zu langsam und nicht zu schnell unabgesetzt bis an den Hals ins Wasser, und wiederhole dieß Untertauchen einige Mal in gerader Stellung und bloß bis auf den Kopf, der außer dem Wasser und aufgerichtet bleibt, geschwind hinter einander.

In dem Badewagen hält man sich dabey an einem daselbst befestigten Tau.

Ehe man erfahrner und geübter in diesem Baden ist, läßt man es bey einmaligem oder zweymaligem Untertauchen bewenden, und eilt dann schnell wieder heraus. Nach und nach wiederholt man das Untertauchen öfter rasch hinter einander, bis zwölf und zwanzigmal, mit kurzen Absätzen zu einiger Erholung. Diese kurzen Absätze oder Unterbrechungen erneuern auch gleichsam die

Kraft des Impulses des kalten Wassers auf die Haut. Sie dürfen aber buchstäblich nur kurz seyn, da der Körper während des Badens kaum einen Augenblick ohne Bewegung bleiben darf.

Übrigens sind die eigentlichen Grenzen der Wiederholung der Untertauchungen nicht für jeden Fall genau zu bestimmen, und müssen von dem Badenden selbst gefunden werden. Eine Regel kann ihm dazu vorzüglich behülflich seyn. Sobald er nähmlich nach überstandenem ersten Froste, oder nachdem der erste Eindruck der Kälte vorüber ist, sich allgemein erwärmt fühlt, dann ist es Zeit, das Bad bald wieder zu verlassen. Verweilt man länger, so ergreift nicht selten ein zweyter Schauder den Körper, und das Befinden nachher ist dann nicht gut, der Nutzen dieses Bades ist vernichtet, und nicht selten der ganzen Cur dadurch ein Hinderniß in den Weg gelegt.

Man weiß jenen Zeitpunkt, der einen zweyten Schauder oder Frost herbeyführt,

nicht genau vorher, und er überfällt den Badenden zuweilen ganz unvermuthet und wenn er sich noch ganz sicher davor glaubte. Daher ist die Regel entstanden, demselben dadurch mit Gewißheit zuvor zu kommen, daß man ohne Aufschub nach gefühlter Erwärmung oder nach dem Verschwinden des ersten Schauders aus dem Bade wieder heraus eilt.

Je mehr man an das kalte Baden schon gewohnt geworden ist, je mehr Stärkung und Festigkeit man schon dadurch erhalten hat, desto weniger ängstlich und scrupulös darf man sich an den Buchstaben dieser Vorschrift binden. Mehrere, welchen ich 10—12maliges Untertauchen empfohlen hatte, haben mir nachher frohlockend berichtet, sie hätten wohl 30mal untergetaucht und das wäre ihnen vortrefflich bekommen. Andere, die dieß nachmachen wollten, sind dagegen schlimmer dabey gefahren, und haben sich in der Folge lieber strenger an die Verordnung gehalten.

Habe ich Ursache zu besorgen, daß aller Beschreibung des rechten Verfahrens ungeachtet, aus Mißverständniß oder Ängstlichkeit, oder aus irgend einer andern Ursache, dennoch dieß nicht gehörig befolgt wird, so suche ich mir, insofern es thunlich und schicklich ist, die Erlaubniß zu erwirken, daß ich den ersten Bädern beywohnen dürfe, um nach Möglichkeit das Nöthige dabey zu reguliren. Dieß ist mehrmals schon von guter Wirkung gewesen, und, wenn ich nicht irre, wäre in manchen Fällen sonst der Zweck der ganzen Cur vereitelt worden.

Außerdem ist in der Regel sehr zu wünschen, daß der Badende nicht allein ins Bad gehe.

Schlimm ist es mit den Kindern, deren Eltern oder sonstige Aufseher und Wärter bey dem Baden nicht Gewalt genug über sie haben, oder zu unentschlossen, weichlich und ängstlich sind, um das vorgeschriebene Benehmen bey dem Bade gehörig auszuführen. Kann ich durch meine Gegenwart

etwas dabey ausrichten, so geschieht es. Oft ist aber die Zeit viel zu kurz und das Bestreben viel zu spät, bis auf einen gewissen Grad verzärtelte und verdorbene Kinder zu der vorhandenen Absicht zu gewinnen, so wie überhaupt zu etwas zu bewegen, was ihrem ungebeugten Willen zuwider ist. Diejenigen, welche ihre Kinder oder Pflegbefohlne durch das Bad geheilt zu sehen wünschen, werden daher zur Erreichung ihres Zwecks wohl thun, dieselben schon zu Hause hinlänglich dazu vorzubereiten.

Fast immer will der Badende bestimmt wissen, wie lange er im Bade bleiben solle. Meine gewöhnliche Antwort ist: es sey unnöthig, deshalb eine Zeit genau festzusetzen, diejenige Dauer des Bades sey die rechte, welche zu der beschriebenen Badeweise hinreiche und mit der Zartheit und Empfindlichkeit des Badenden übereinstimme. Diese wird in der Regel und Anfangs eine oder einige Minuten erfordern. Je mehr Vorsicht bey den ersten Bädern angewendet wird, desto

desto besser. In der Folge verändert sich dieß, wie bereits bemerkt ist, nach der Gewohnheit und dem Befinden. Die Engländer, welche unsre Meister im kalten Baden sind, setzen eine Minute zur Richtschnur an. Dieser Maßstab darf in unserer Ostsee aber als beständige Norm nicht so beschränkt seyn, er kann jedoch bey den ersten Bädern und für schwächliche Subjecte allerdings zur Regel dienen.

Der plötzliche momentane ein paarmal wiederholte Stoß des kalten Seewassers auf die ganze Oberfläche der Haut ist hauptsächlich hiebey berechnet und bringt schon den beabsichteten Nutzen. Sehr leicht ist dagegen der Zeitraum überschritten, nach dessen kurzem Verlaufe der zweyte Schauder eintritt und das Bad eine widrige Wirkung hat.

2) Nach einigen der ersten Bäder tauche man den Körper im Bade einmal oder mehrere Mal

so

so viel tiefer unter, daß das Wasser auch über den Kopf hinaus gehe.

Dieß wird meistens dann erst wohl gelingen, wenn sich der Badende einige Fertigkeit im Plongiren erworben hat, gegen die Kälte des Wassers nicht mehr so empfindlich ist, und überhaupt ruhiger und unbefangener bey dem Baden zu Werke geht.

Nachdem man erst ein- oder zweymal, wie in der vorigen Nummer beschrieben worden ist, bis an den Hals untergetaucht hat, geschieht das Untertauchen nun in senkrechter Stellung mit etwas stärkerer Beugung der Kniee, dergestalt, daß der aufgerichtete Kopf nun auch vom Wasser gänzlich bespült wird. Man wiederholt dieß einige Mal gleich hinter einander, oder abwechselnd, oder läßt es auch bey einem Male bewenden, nachdem man sich dazu aufgelegt und geneigt fühlt, oder darin bereits geübt ist, und es auch einen wohlthätigen Eindruck auf den Kopf macht.

Nöthig ist zu bemerken, daß der Kopf bey diesem Untertauchen so wenig nach hinten als vorne übergebeugt werden müsse, damit das Blut nicht mehr zum Kopfe dringen möge. Man sollte kaum glauben, daß dieß nicht selten so schwer begreiflich zu machen ist und daher nicht deutlich genug ausgedruckt werden könne. Ich habe die verkehrte Befolgung dieser Regel gesehen, so genau und verständlich ich sie zu machen gesucht hatte. Man soll den Kopf eigentlich nicht ins Wasser eintauchen, man soll ihn nicht ins Wasser niederbücken, sey es nach vorn oder nach hinten, sondern man soll ihn in seiner natürlichen Stellung von dem Wasser schnell überströmen lassen, indem man die Kniee etwas tiefer niederbeugt, und so das Wasser höher über den Hals wegsteigen, und den Kopf überspringen läßt. So schnell dieß bewerkstelligt wird, so schnell bekommt derselbe auch seine Freyheit wieder. Daß man den Mund dabey nicht öffnen, sondern geschlossen halten und einen Augenblick den

Athem

Athem unterbrechen müsse, versteht sich von selbst. Dennoch klagte mir ein Badegast, er habe den ganzen Mund voll Wasser bekommen. In aller Welt wie ist denn das zugegangen? Er hatte mich ganz verkehrt verstanden und in dem Augenblicke nicht daran gedacht, daß, wenn man unter dem Wasser den Mund öffnet, dieses hinein dringen müsse. In den folgenden Bädern hat er sich gleichwol immer noch erst besinnen müssen, wie es recht sey.

Mehreren erregt das bey dem Baden mit dem Kopfe in die Ohren dringende Wasser ein Brausen, einen Druck, wohl auch eine momentane Schwerhörigkeit. Dieß läßt sich dadurch verhüten, daß man vorher die Ohren mit etwas Baumwolle verstopft. Ist dieß indessen nicht geschehen, so verschwinden jene Beschwerden insgemein recht bald wieder, nachdem man entweder die Ohren mit einem Tuche gut ausgetrocknet, oder eine sich in dem Ohre gebildete kleine und nun geplatzte Wasserblase mit einem kleinen

Puff ihr Wasser aus dem Ohre ergossen hat. Hat man sich aber den Kopf erkältet, so kann sich die Sache allerdings anders verhalten.

Will das Untertauchen mit dem Kopfe durchaus nicht von Statten gehen, wie denn Einige damit gar nicht haben zu Stande kommen können; so wird es mehrentheils genügen, den Kopf vorher tüchtig mit kaltem Wasser zu waschen oder ihn auch mit einer 3- und 4fach zusammengelegten, von dem frischen kalten Seewasser wohl durchnäßten Serviette zu bedecken. Damit diese während des Bades nicht abfalle, kann man sie durch ein leicht umgebundenes Schnupftuch so lange festhalten.

Denselben Zweck kann auch ein großer Schwamm, der etwas ausgehohlt die Gestalt einer Mütze hat, oder eine mit kaltem Wasser halb gefüllte Rinderblase erreichen.

Das Untertauchen wird desto wirksamer seyn, wenn man zugleich mit beyden Händen das Wasser lebhaft in Bewegung

setzen hilft, so daß der Stoß desselben auf die ganze Haut um so stärker ist. Ein solches Bad ist eine allgemeine wahre Douche, die auf den ganzen Körper wirkt.

In der Folge, nachdem man durch Übung und Gewohnheit mit dem Wasser, so kalt es auch seyn möge, schon in einem vertraulicheren Verhältnisse steht, und sich ohne widrige Empfindung mit demselben in jede mögliche Berührung setzen kann, läßt sich diese Douche durch Herumspringen, Umherwerfen, und alle Arten von Bewegungen, wohin auch das Schwimmen gehört, auf das Mannigfaltigste verändern und abwechseln, und dadurch ihre Wirksamkeit sehr erhöhen, verstärken und verbreiten.

Da ohnstreitig ein Theil des Nutzens, welchen das kalte Seebad leisten kann, mit darin besteht, daß der Körper Seewasser einsaugt, so könnte es scheinen, daß dieß durch das schnelle Untertauchen und die kurze Zeit des Aufenthalts im Wasser gehindert werde. Man sollte auch in der That denken, die

die Kälte ziehe die feinen Öffnungen der einsaugenden Gefäße zusammen und l‧ſſe nichts in sie kommen. Es wäre gewiß schwer, das Gegentheil davon auszumachen, wenn nicht die Erfahrung es dadurch außer Zweifel gesetzt hätte, daß der Badende gleich nach dem Bade zuweilen einen salzigen Geschmack bemerkt und sogar einen salzigen Speichel auswirft. Ich habe dieß immer für Täuschung gehalten, und geglaubt, daß doch wohl etwas Wasser in den Mund gekommen seyn möge, bis ein unbefangener, aufmerksamer und sehr glaubwürdiger Arzt an sich selbst diese Erfahrung bestätigte. Beym längern Verweilen in der See ist übrigens die Einsaugung des Wassers durch das Durstlöschen, längere Erhaltung des Lebens im Wasser &c. längst erwiesen.

C. Verhalten nach dem Bade.

1) Gleich nach dem Bade muß man den Körper in gehöriger Ordnung und mit nachdrücklichem Frottiren wohl und vollständig abtrocknen.

Dieser Punkt ist von erheblicher Wichtigkeit. Je genauer und richtiger er bewerkstelliget wird, desto besser bekommt bey sonst gleichen Umständen das Bad.

Aus dem Obigen erhellet, daß alles, was man zum Abtrocknen u. s. w. nach dem Bade nöthig hat, in naher Bereitschaft liegen muß, so daß man es nicht etwa erst suchen, oder herholen, oder etwas davon, um es zu brauchen, machen dürfe, wozu Zeit erfordert wird.

Man ergreift also in dem Augenblicke, da man aus dem Bade steigt, zunächst das zum Abtrocknen bestimmte Handtuch, und verfährt damit auf folgende Weise: Zuerst fährt man einmal damit über den Kopf weg,

und dann über die Brust, die Herzgrube und den Leib herunter. Diese Theile müssen nähmlich zuerst von dem an ihnen hängenden Wasser befreyet werden. Darauf folgen auf gleiche Art die vorderen Hälften beyder Schenkel und Unterfüße, dann beyde Arme, und endlich die ganze Rückseite des Körpers. Um dieß letztere selbst zu verrichten, legt man einen zweyten Handtuch, jedes Ende mit einer Hand angefaßt, in den Nacken und fährt so damit den Rücken, die Lenden und die hintere Seite der untern Gliedmaßen herunter. Hat man einen Gehülfen, der das Abtrocknen und Reiben des Rücken besorgt, so ist es desto besser. Ein solcher Gehülfe ist auf allen Fall sehr zu wünschen.

Diese vorerst oberflächliche allgemeine schnelle Abtrocknung des ganzen Körpers wird hierauf nun genauer nachgesetzt und vollkommener ausgeführt. Mit den kleinen von dem Handtuche umwickelten Fingern trocknet man zuerst beyde Ohren aus. Dann

kom=

kommen der Kopf noch einmal vollständiger, die Gegenden unter den Achseln, zwischen den Schenkeln u. s. w., am Halse, und die das erste Abtrocknen noch nicht oder nicht recht hat treffen können, an die Reihe.

Mit einem zweyten oder dritten trocknen Handtuche wird diese Operation alsdenn unter starkem Reiben abermals dergestalt verrichtet und fortgesetzt, bis die Haut überall trocken ist. Ist es auf einzelne schwächere Theile besonders abgesehen, so können diese vorzüglich auch gebürstet werden.

Die hierbey nöthige Thätigkeit trägt nun auch schon zur Erwärmung des Körpers vieles bey.

Je schneller, thätiger und vollständiger das Geschäft des Abtrocknens geschieht, so daß an keiner Stelle der Haut eine Feuchtigkeit sitzen bleibt, desto besser befolgt man diese Regel. Kopf und Füße dürfen besonders nicht versäumt werden.

2) Eben-

2) Ebenfalls in einer gewissen Ordnung und Folge kleidet man sich nun schnell an, und begibt sich dann auf die Promenade, die man so lange fortsetzt, bis man allgemein warm geworden ist.

Nachdem man zuerst sich das Hemd, und das flanellene Kamisol, was Mehrere auf dem bloßen Leibe tragen, übergeworfen hat, setzt man sich einen Augenblick nieder, um in aller Geschwindigkeit die Füße noch einmal wohl abzutrocknen, so daß selbst zwischen jedem Fußzehen alle Feuchtigkeit völlig weggenommen wird. Alsdenn folgen die Strümpfe und überhaupt die Bekleidung der untern Theile, die absichtlich vor der des obern Körpers besorgt werden muß.

Sollten das Hemd oder die Strümpfe, oder beydes, etwas feucht zu seyn pflegen, so muß man sie nach dem Bade nicht wieder anziehen, sondern sich statt derselben anderer trockner bedienen. Auf allen Fall ist

es

es rathsam, jedesmal nach dem Bade sich mit reiner, trockner Wäsche und andern Strümpfen zu bekleiden. Zumal ist dieß unvermeidlich, wenn bey nassem Wetter das Fußwerk etwa gelitten hat, welches bey den dünnen Schuhen der Damen so leicht geschieht, und wenn die Füße gewöhnlich kalt sind, wogegen überhaupt ein öfterer Wechsel der Chaussure besonders zu empfehlen ist. Es ist nicht nöthig, daß das nach dem Bade anzuziehende neue Hemde immer ein frisch gewaschenes sey, wenn es nur recht trocken und sonst nicht zu schmutzig ist.

Da ganz frische Wäsche besonders kalt und auch wohl etwas feucht zu seyn pflegt, so kann man sie im Badehause vorher auf einem Wärmkorbe etwas erwärmen und trocknen lassen und sie gut eingewickelt so nach der See oder den Badewagen mitnehmen.

Ist das Hemd auch noch so wenig erwärmt, so ist dieß zu einer recht behaglichen Empfindung auf der kalten Haut nach dem

Bade schon hinreichend. Übrigens darf das auch nur recht wenig seyn, um den stärkenden Eindruck des kalten Bades nicht zu vermindern. Auch ohne alle Erwärmung des trocknen Hemdes hat diese Bedeckung der kalten Haut schon eine angenehme Wirkung. Das Bedürfniß hievon ist freylich sehr verschieden. Viele sind gleich über und über warm und fühlen selbst eine Hitze, ein Brennen auf der ganzen Haut, bey dem besten Befinden. Diesen habe ich hier weniger zu sagen. Dagegen sind es vorzüglich die Schwachen und Empfindlichen, für die ich durch diese Umständlichkeit bestens zu sorgen suche, und deren Zweck nur auf die beschriebene Weise erfüllt werden kann.

Die Bewegung und körperliche Thätigkeit nach dem Bade ist desto dringender erforderlich, je mehr noch an der allgemeinen Erwärmung fehlt, welche das Reiben und Frottiren nach dem Bade vielleicht nicht völlig hat bewirken können.

Die Promenade muß so lange fortgesetzt werden, bis diese Absicht erreicht ist. Man darf sich nicht früher, als bis Hände und Füße ganz warm sind, zur Ruhe begeben, oder zum Frühstücke hinsetzen. Es würde noch schädlicher seyn, im Zuge stehend lange Conversationen zu machen.

Eben so wenig kann das Bad die gewünschte Wirkung leisten, wenn man kein Bedenken hat, sich mit noch kalten Füßen gleich in den Wagen zu setzen und nach Hause zu fahren. Man verfehlt dadurch nicht allein jenen guten Erfolg, sondern selten wird vielmehr ein Übelbefinden für den ganzen Tag ausbleiben. Im dringenden Falle müssen die Füße im Wagen durch einen Fußsack oder Fußkorb, Kaloschen u. d. gl. erwärmt werden.

Diejenigen, welche vom Bade zurückreiten können, werden davon in dieser Hinsicht den besten Nutzen haben, in sofern dadurch die heilsamste Bewegung und Erwärmung des ganzen Körpers hervorgebracht

wird. Gute Fußgänger können auch den Weg ganz oder halb zurückgehen, indeß sie ihren Wagen sich nachfahren lassen, um ihn nach Gefallen zu besteigen, wenn sie ermüdet sind. Ich setze jedoch voraus, daß den Reitenden ihr Pferd durch Scheuseyn, Stolpern, Unbändigkeit u. d. gl. zum Schrecken oder sonstigen Gemüthsbewegungen keinen Anlaß gibt.

Wenn schlechtes Wetter das Gehen im Freyen verhindert, so ist hierzu in der Arcade des neuen Gebäudes sehr gute Gelegenheit. Auch die Colonade vor demselben, der große Saal u. s. w. können dazu dienen.

So genau ich die Procedur angegeben habe, welche viele mit dem günstigsten Erfolge beobachtet haben und welche ich aus vielfältiger Erfahrung zur Norm mit Recht empfehlen kann; so schließt diese Vorschrift keineswegs ein anderes Benehmen und Verfahren nach dem Bade aus, in sofern nur der Zweck dadurch erreicht wird, das auf einen Augenblick gestörte Gleichgewicht

des

des Organismus wieder herzustellen, und den Körper zu erwärmen und vor aller Erkältung zu schützen. Einem Jeden mag seine eigene Manier, die er sich selbst erlernte und woran er sich einmal gewöhnt hat, so gut als möglich zu Statten kommen, sobald sie nur die eben angegebenen Bedingungen erfüllt.

Bemerken muß ich noch, daß diejenigen, welche etwa einen Bruchband tragen, diesen während des Bades nicht ablegen dürfen, es sey denn, daß sie versichert sind, daß der Bruch bey dem Untertauchen und den sonstigen Bewegungen im Wasser, wenn ihm jene Haltung entzogen wird, nicht hervortreten werde, und wohl gar die Gefahr einer Einklemmung entstehen könne. Weil nun aber der Bruchband im Bade naß werden muß, so ist ein anderer trockner vorräthig und bereit zu halten, der nach dem Bade die Stelle des abzulegenden nassen vertritt.

Hat der Badende eine Fontanelle, Seidelbast u. s. w. am Körper, so müssen diese künstlichen Geschwüre ebenfalls nach jedem Bade frisch verbunden werden. Sie sind übrigens an sich dem Bade selbst gar nicht zuwider.

Alles, was zum Gebrauche nach dem Bade nöthig ist, muß nur hierzu gleich bey der Hand seyn, damit es ohne Zeitverlust angewendet werden könne, so daß das vollkommene Abtrocknungsgeschäft kaum einen Augenblick dadurch verzögert und aufgehalten werde.

Bey gewissen Umständen kann es nöthig seyn, daß sich der Badegast gleich nach dem Abtrocknen in ein gewärmtes Bett lege, worüber aber der Arzt allein urtheilen kann.

3) Nach der Promenade ist es heilsam, ein Frühstück zu nehmen.

Nachdem man nun von der Promenade durch und durch erwärmt und vielleicht etwas ermüdet ins Haus, das am Bade

zum

zum allgemeinen Rendesvous und zum Frühstück bestimmt ist, zurückgekommen ist, wird die Befriedigung des Bedürfnisses einer Restauration, eines derberen, wohlschmeckenden Frühstücks, den angenehmsten Genuß gewähren. Gewöhnlich besteht dieß in Cotelettes, die man in jenem Hause vortrefflich zuzubereiten versteht, mit und ohne Kartoffeln, Schinken, kaltem Geflügel oder anderem Braten u. s. w. Dazu trinkt man ein halbes oder ganzes Gläschen Hoppelpoppel, eine Art von Eyerpunsch, der aus Eydotter, heißem Wasser, Rum und Zucker, verfertigt wird, und ein sehr erquickendes und belebendes Getränk darbietet. Nach Belieben kann man etwas anderes wählen, Mallaga, Madera, Porterbier, einen einfachen Branntweinschnapps, ein Gläschen Rum u. d. gl. Was man auch genieße, darf es so wenig den Magen überladen oder verderben, als das Blut erhitzen und den Kopf einnehmen.

Die außer ihrem Morgencaffee u. s. w. bis zum Mittage nichts zu genießen gewohnt sind, und gar keine Neigung dazu haben, oder deren Convenienz es mit sich bringt, ihr Frühstück lieber erst nach ihrer Rückkunft in Doberan zu sich zu nehmen, diese mögen es so halten, wie sie es für sich am zuträglichsten finden. Nur werden sie sich vielleicht durch eine kleine Ersparung nichts entziehen wollen, was zur Beförderung ihrer Cur etwas beytragen kann.

4) Kann man nach dem Bade, ungeachtet seiner Meynung nach aller angewandten Vorsicht und Befolgung der vorstehenden Regeln gar nicht, oder nur erst sehr spät und unvollkommen, wieder warm werden; fühlt man sich unbehaglich, den Kopf und die Brust nicht ganz frey, die Glieder träge und schwer u. s. w.: so muß man nothwendig, be-

bevor das Baden wiederholt und fortgesetzt werden darf, dem Arzte davon Nachricht geben.

Entweder liegt der Grund von diesem Übelbekommen des Bades in dem übel verstandenen oder sonst aus irgend einer Ursache mangelhaften Betragen beym Baden, so gut der Badende vielleicht auch seine Sache zu machen glaubte; oder es findet sich im Körper ein zufälliger, vorübergehender, fremder Reitz, eine Unreinigkeit im Leibe, mehrtägige Verstopfung; oder ein vorhergegangener Verdruß, eine nächtliche Unruhe, Schwärmerei u. d. gl.; oder aber der ganze krankhafte Zustand, wogegen man baden will, paßt nicht, oder noch nicht zum kalten Bade; oder es widerstrebt auch eine eigene Idiosyncrasie, eine besondere Furchtsamkeit und Abneigung, dem Bade.

Das alles, oder was sonst noch für ein Hinderniß Statt finden könnte, wird

der

der Arzt untersuchen und dann bestimmen, was geschehen soll.

Manche kleine Beschwerden, die, besonders bey Schwächlicheren, Anfangs eine Folge des ungewohnten Reitzes des kalten Bades, der Erschütterung, der Schüchternheit oder wirklichen Angst, oder von einigem unbedeutenden Drange des Bluts nach dem Kopfe oder der Brust, u. d. gl. seyn können, verlieren sich, wenn sonst keine Ursachen Schuld sind und keine besondere Schwäche der afficirten Organe hervorsticht, nach und nach bey Fortsetzung des Bades.

Dergleichen sind z. B. ein etwas eingenommener Kopf, ein leichter, vorübergehender Schwindel, einiges Brausen in den Ohren, eine oben schon erwähnte momentane Taubheit, hie und da ein wandelnder Stich, ein geringer Druck auf der Brust, eine Schwere in den Augen und wirkliche Müdigkeit, ein leichtes Zucken oder Wehe

in

in der Haut, einiges Ziehen in den Gliedern, ein sogenannter Kramp u. s. w.

Solche Subjecte thun doch allemal wohl, den Arzt hievon zu benachrichtigen, der sie aus der richtigen Ansicht der Sache entweder beruhigen, oder ihnen vielleicht manche Vorsichtsmaßregeln zu empfehlen haben wird.

Einige bekommen die eigene Erscheinung, daß gleich nach dem Bade die Finger ein sonderbares mißfärbiges todtes Ansehen erhalten, welches zuweilen ein kleines Schrecken verursacht hat, aber gewiß von keiner Bedeutung ist und bald wieder verschwindet.

Viele bekommen ein mehr und weniger heftiges Zucken und Brennen, nebst einem Ausschlage auf der Haut, der immer eine gute Wirkung des Bades ist und sich in der Folge während des Badens wieder verliert. Die Allermeisten befinden sich bey diesem Ausschlage vortrefflich.

Ein öfterer Drang zum Harnen, ein schnelles Nöthigen zum Stuhlgehen, ein

momentanes Abnehmen der Ausdehnung des Körpers, so daß Kleidung, Ringe u. s. w. zu weit werden, eine dunkle blaue Farbe der Haut u. d. gl. wird man nicht zu besondern Beschwerden rechnen.

Wird man nach dem Bade, so empfindlich kalt der erste Eindruck vielleicht auch davon war, recht bald wieder warm, fühlt man eine Leichtigkeit in allen Gliedern, Kraft und Wohlbehagen im Körper und in der Seele, Trieb und Lust zum Spatzieren, zum Frühstücke, athmet man mit voller, freyer Brust, und ist der Kopf recht leicht, so bedeutet dieß alles die schönste Wirkung des Bades.

Aber man glaube doch keinesweges, daß wenn der gute Erfolg nicht so auffallend und glänzend ist, sich dann auch nichts Ersprießliches von dem Bade erwarten lasse. Der krankhafte Zustand, die eigene Disposition, das mangelhafte Savoir faire, die Seelenstimmung des Badenden bringen es oft ausdrücklich mit sich, daß die kalten Bäder

der, zumal in der ersten Zeit, weniger wohlthätig zu wirken scheinen und wohl gar kleine Unbehaglichkeiten herbey führen; die sich indeß allmählich in das sichtbarste Wohlbefinden verlieren. Leise und langsam kommt endlich der schönste Erfolg zu Stande, wenn übrigens alles, so wie es seyn soll, mit einander übereinstimmt.

Eine Menge von Ursachen können außerdem veranlassen, daß ein jedes Bad nicht immer gleich wohl bekommt.

Die etwanigen kleinen Beschwerden müssen dann aber bald wieder verschwinden, wenn sie die Fortsetzung des Badens und dessen guten Erfolg nicht stören sollen.

Nachdem man verdauet und geschlafen hat, nach der Beschaffenheit des Wetters, der Gemüthsverfassung u. s. w. verhält sich das Befinden fast jeden Tag etwas verschieden, ohne daß dadurch doch in der Hauptsache und im Ganzen und bey sonst gleichen Umständen von dem Nutzen der Badecur etwas Bedeutendes verloren geht.

In

In irgend zweifelhaften Fällen ist es am sichersten, den Arzt deshalb zu befragen.

5) In der Regel muß das Bad täglich einmal oder mehrmals wiederholt werden, wenn nicht besondere Ursachen davon abhalten oder das Aussetzen einzelner Bäder im Laufe der Cur anrathen.

Von mancherley Art können diese Ursachen seyn. Sie sind zum Theil schon in einigen der vorigen Nummern genannt worden. Ein jedes zufälliges Übelbefinden muß nothwendig mehr und weniger Einfluß auf den Erfolg des Bades haben, und kann den bezweckten Nutzen desselben nicht allein vereiteln, sondern selbst das Bad schädlich machen.

Aber dieses und andere Ursachen abgerechnet, wovon schon geredet worden ist, darf die Fortsetzung um so weniger willkührlich unterbrochen werden, da die zu der ganzen

zen Cur gewöhnlich bestimmte Zeit nur zu kurz ist.

In Absicht der Wiederholung des Badens an einem Tage widerrathe ich im Allgemeinen, nach den bereits angeführten Gründen und Bedingungen und mit Zugeben einzelner Ausnahmen, das kalte Baden des Nachmittags und Abends. Dagegen mag diese Wiederholung sehr wohl an demselben Morgen geschehen.

Entweder kann dieß so geschehen, daß, nachdem sich der Badende nach dem Bade abgetrocknet und abgerieben hat, er gleich noch einmal und nach abermaligem Abtrocknen eben so auch wohl zum dritten Mal ins Wasser springt, und dann erst sein Bad beschließt; oder das einfache Bad wird in demselben Vormittage in Zwischenräumen von anderthalb oder zwey Stunden zum zweyten und selbst zum dritten Male wiederholt.

Sowol jene als diese Manier ist Vielen überaus gut gelungen und bekommen.

Ei-

Einige haben sogar beydes mit einander vereinigt, sind jedesmal einigemal gleich hinter einander, wie eben beschrieben worden ist, wieder ins Wasser gesprungen, und haben dieß an demselben Morgen öfter wiederholt.

So ungemein nützlich dieß seyn kann, so muß man doch nicht immer glauben: Viel helfe viel! Das heilsamste Mittel kann durch sein Übermaß eben so schädlich werden, als es seinen Zweck nicht erreicht, wenn es in zu geringer Menge angewendet wird.

Das zu viel und zu wenig ist aber allerdings relativ. Werden die Kräfte nach dem vorhandenen individuellen Maße derselben zu sehr angestrengt, kommt die Wärme nicht so schnell zurück, verliert sich ein Schmerz, ein Ziehen, eine Schwere in den Gliedern, nach dem Bade nicht recht bald wieder, und hat überhaupt ein vorsichtiger Versuch, dessen Erfolg sich nicht immer mit Sicherheit vorher bestimmen läßt, gelehrt, daß dieses

ver-

verdoppelte Baden den Umständen nicht angemessen ist, so muß es unterbleiben.

Das ist zumal in solchen Fällen nöthig und zuträglich, wo selbst an einzelnen Tagen das Baden darum ganz ausgesetzt werden muß, weil schon das eine zu große Anstrengung seyn kann.

Diese wird vollends dadurch vermehrt, wenn die erforderliche Bewegung nach jedem Bade, die Verzögerung des gewohnten oder bedürftigen Frühstücks, das öftere Aus- und Ankleiden, Ermattung herbeyführen. Bey denjenigen ist dieß besonders auch der Fall, die bald nach dem Bade so müde werden, daß sie sich kaum des Schlafes erwehren können und eben darum jede Anstrengung der Kräfte fliehen und vielmehr baldthunlichst die Ruhe suchen.

Bey dieser Gelegenheit will ich die oft vorkommende Frage beantworten: ob man jener Müdigkeit nachgeben und sich dem Schlafe nach dem Bade überlassen dürfe? Sehr viele erfahren diese Schläfrigkeit, theils

bald nach dem Bade, theils erst einige und mehrere Stunden nachher.

Die allgemeine Regel ist diese: Befindet man sich nach einem solchen Schlafe erquickt und wohl, so darf man ihn sicher genießen. Ist dagegen der Kopf davon eingenommen und das Gesicht roth und erhitzt, der Körper noch träger als vorher, die Seele unlustig; so muß man den Schlaf angelegentlich vermeiden und die gewöhnlich nicht lange Zeit der Neigung dazu durch allerley Zerstreuungen zu überwinden suchen. Gleich nach dem Bade, so lange noch Bewegung nöthig ist, darf sie auf keinen Fall befriedigt werden.

Woher diese sonderbare Müdigkeit komme, ist mir immer noch nicht recht deutlich. Einer unsrer besten Lehrmeister im Baden, der nun verewigte unvergeßliche Marcard, leitete die Müdigkeit nach einem kalten Bade von einer andern Ursache her, als die nach einem warmen. Jene soll von einem betäubenden Einflusse der Kälte

auf

auf die Nerven herrühren, diese schreibt er der allgemeinen Beruhigung des ganzen Systems zu, deren Maximum den Schlaf herbeyführe. Daß durch diese Erklärung die Sache nicht ihr volles Licht erhalte, ist gewiß. Mehrere Erscheinungen und Erfahrungen, welche dabey vorkommen, lassen sich nicht daraus begreifen. Man bemerkt diese Schläfrigkeit unter sehr wandelbaren Bestimmungen. Sie befällt unter und bey allerley Umständen, sowol Starke als Schwache, und mehrere von jenen oder diesen gar nicht. Sie entsteht sowol nach warmen als kalten Bädern, doch wie es mir bis jetzt scheint, weniger nach jenen, und ohne daß besondere Ursachen davon bemerkbar wären. Sie kann nach einzelnen Bädern ausbleiben. Das Befinden kann ganz gut dabey seyn, und ist es gewöhnlich. An sich zeigt sie nicht die geringste Bedenklichkeit. Wenn ich nicht irre, so findet sie nach Seebädern häufiger Statt, als nach gemeinen Wasserbädern. Ich werde sie noch schärfer beob-

achten, und in meinen Annalen einst weiter davon reden.

6) Eine Seebadecur muß lange genug fortgesetzt, oder mehrere Jahre hinter einander wiederholt werden, wenn sie in jedem Krankheits-Falle, den sie zu heilen fähig ist, die gewünschte Absicht erfüllen soll.

Wie sollte es ohne Zauberey auch möglich seyn, daß irgend eine Cur bey so manchen tief sitzenden, großen, alten, eingewurzelten Übeln, welche aus sehr entfernten Ursachen entsprossen, und seit einer ganzen Reihe von Jahren durch die wirksamsten Veranlassungen beständig unterhalten worden sind, in wenigen Wochen zum Ziele kommen könnte! Die Sache ist so einleuchtend, daß es ganz unnöthig seyn würde, darüber noch weitere Betrachtungen anzustellen.

Je länger die Seebadecur in demselben Sommer erforderlichen Falls fortgesetzt werden kann, desto besser unstreitig. Die dazu zu bestimmende Zeit sollte um so weniger beschränkt seyn, da, wenn alles möglichst wohlgelingen soll, das Baden nicht selten mit großem Nutzen einen und mehrere Tage ausgesetzt wird und manche Umstände vorkommen können, welche eine solche kleine Unterbrechung unvermeidlich machen.

Mehrere solcher Umstände sind bereits angedeutet worden: diese oder jene Indisposition, Gemüthsbewegungen, Unverdaulichkeiten, schlaflose Nacht und ihre mancherley mit dem Baden ohnehin in widrigen Verhältnissen stehende Ursachen, große Furcht oder Abneigung gegen das Bad, sehr ungünstige Witterung u. d. gl.

Bey dem weiblichen Geschlechte erlaubt die Zeit der Menstruation kein kaltes Baden. Damit gehen nicht selten 8 und mehrere Tage ungenutzt hin, die also der Badecur entzogen werden.

Was während eines Sommers nicht erreicht werden kann, darauf sind also mehrere Sommer zu verwenden. Die erheblichsten langwierigen Übel sind auf solche Art endlich in Doberan gründlich und für immer geheilt worden. Mit großem Vergnügen erinnere ich mich bey dieser Gelegenheit wieder eines jungen Herrn, der durch eine dreyjährige Seebadecur von einer Fallsucht gänzlich befreyet wurde, die Ihn seit mehreren Jahren sehr unglücklich machte. Musterhaft und fast beyspiellos war aber auch das vorschriftsmäßige Verhalten, was Er dabey ununterbrochen und auf das Strengste beobachtete.

Ich muß nochmals bemerken, daß so wenig jene Verlängerung als diese Wiederholung der Badecuren durch ein verdoppeltes Baden zu derselben Zeit ersetzt werden kann. Durch 24 Bäder in 6 Tagen läßt sich das nicht erreichen, was dieselbe Zahl in 16 bis 24 Tagen bewirken könnte. Im Ge-

Gegentheil kann jene Übereilung mehr schädlich als nützlich seyn.

7) Oft sind neben dem gehörigen Gebrauch der Bäder noch zugleich andere Mittel nöthig, wenn manches Übel gehoben werden soll.

Das Bad allein und die andern Mittel allein können oft für sich das nicht leisten, was von ihnen in treffender Vereinigung zu Stande gebracht wird. Sobald auch nur die geringste Wahrscheinlichkeit vorhanden ist, daß die Cur dadurch befördert, wirksamer und kräftiger, oder auch nur beschleunigt werde, so kann es keinen Grund geben, von dieser Regel abzuweichen. Eine Menge von glücklichen Heilungen würde ich in Doberan nicht ausgeführt haben, wenn es nicht durch den Beystand und die Mithülfe mehrerer Mittel geschehen wäre. Nimmermehr aber würden diese Mittel ohne das Seebad einen solchen Erfolg gehabt haben. Mehreren

reren Kranken bekommen manche Mittel nur beym Baden. Dadurch leisten sie erst das, was man wünscht.

Die Fälle von einiger Bedeutung, wo ich dem Seebade alles allein anvertraue, sind seltener, als welche ich zugleich durch andre Mittel zu bekämpfen suche, die in dieser Verbindung, wenn sie recht passend sind, in der Regel vortrefflich bekommen und von ausgezeichnetem Nutzen zu seyn pflegen.

Außerdem kann sehr leicht eine zufällige Unpäßlichkeit, wozu an Brunnen- und Bade-Orten, leider! so manche Veranlassung vorhanden, in sofern sie der guten Wirkung des Bades hinderlich ist, im Laufe der Cur vorkommen. Dieser Unpäßlichkeit muß durch angemessene Mittel baldthunlichst abgeholfen werden. Hievon ist hier jedoch eben so wenig die Rede, als daß, wenn ein Badegast in Doberan, abgesehen von dem Übel, weshalb er das Seebad braucht, förmlich krank wird, derselbe nach den Umständen einer besondern Behandlung bedürfe.

Daß

Daß man in Doberan aber, ohne die geringste Beziehung auf das dasige Seebad, eben sowol krank werden, ja sterben könne, als anderwärts, unter gleichen Bedingungen, versteht sich von selbst.

Ich darf es beyläufig als einen Vorzug von Doberan mit anführen, daß eine überaus wohl versehene und trefflich eingerichtete Apotheke die besten Arzneyen liefert.

8) Nach der Rückkunft in Doberan ist in der Regel vorerst mehr und weniger Ruhe zu beobachten.

Das dringende Bedürfniß führt bey Vielen schon von selbst zur Befolgung dieser Vorschrift. In der That ist es für schwächliche Personen keine geringe Anstrengung, alles das, was zum ganzen Badegeschäfte gehört, nebst der kleinen Reise hin und zurück, zuweilen bey großer Hitze, wie es seyn soll und die Regeln lehren, in Ausübung zu bringen. Es ist also Erho-

lung

lung und Ausruhen davon an Leib und Seele nöthig.

Die durch mancherley Reitze, nöthige und unnöthige Aufmerksamkeiten, Conversationen, Zerstreuungen u. s. w. ermattete oder doch ermüdete Seele sehnt sich nicht selten auch besonders nach Abspannung und nach Augenblicken, wo sie sich allein überlassen nur mit sich selbst zu thun haben kann.

Manche kehren sich aber nicht so genau an die Stimme ihrer Natur, sondern lassen sich von ihrer Lebhaftigkeit, von der Neuheit der Dinge, die auf sie wirken, von ihren Bekanntschaften und andern Ursachen, beständig umher treiben und zu sehr unpaßlichen Ermüdungen, Erhitzungen, auch wol kleinen Schwelgereien u. s. w. verleiten.

Den Damen kommt nun die Ankleidungszeit zur Tafel auf den Hals, wobey sie sich wieder erhitzen, anstrengen, zuweilen ängstigen, kritteln, wenn nicht alles gleich gehörig sitzen und putzen will.

Andere greifen sogleich den Kopf an mit Lectüre, Briefschreiben u. s. w. Der größte Nutzen des Bades geht an diesem Tage nicht selten darüber verloren.

Je schwächlicher der Badegast ist und je ernsthafter die Ursachen der Badecur sind, desto mehr Schonung bedürfen die Nerven, der Kopf, das Blutsystem, die Kräfte nach jedem Bade. Solche Personen müssen sich auch in Absicht des ganzen Regime desto schärfer nach den Vorschriften des Arztes richten, der nach ihren individuellen krankhaften Verhältnissen alles gehörig abzumessen und zu bestimmen wissen wird.

9) Je unabhängiger, ungestörter und sorgenfreyer der Badende überhaupt seiner Cur sich widmet, desto erwünschter kann ohnstreitig ihr Erfolg seyn.

Ein reicher Gegenstand, worüber ich mich wegen seines weiten Umfanges, hier nur mit einigen allgemeinen Bemerkungen be-

begnügen muß. Er bezieht sich aber nicht bloß auf den Gebrauch der kalten Bäder, sondern auch der warmen, und eigentlich auf jede Brunnen- und Badecur. Ich hätte ihn daher schon früher unter den allgemeinen Verhaltungsregeln erörtern sollen. Daß dieß erst hier geschieht, darauf wird indessen nicht viel ankommen. Seine Bedeutung ist gleich wichtig nach als vor dem Bade.

Die Unabhängigkeit, wovon ich hier rede, betrifft besonders alles, was der vollkommensten Ergebung in die Bedingungen und Vorschriften des ganzen Verhaltens, welche die Cur erfordert, im Wege steht, und mithin sowol von Seiten der körperlichen diätetischen Pflege, als der Seelenstimmung die freyeste und ersprießlichste Wirksamkeit der Badecur unterbrechen, schwächen oder hindern könnte.

Das besondere, was hievon in einzelnen Krankheitszuständen und nach individuellen Rücksichten etwa in einige Betrach-

tung

tung kommt und nöthig ist, bleibt dem Arzte zu bestimmen vorbehalten. Hier gebe ich nur mein allgemeines Erachten, was einem Jeden nützlich seyn und zur Richtschnur dienen kann.

Es ist schon bey mehreren Gelegenheiten bemerkt worden, wie nachtheilig beym Baden Unverdaulichkeiten, großen Erhitzungen des Bluts oder Ermattungen, gallichte und andere Verderbnisse im Magen und in den Gedärmen, habituelle Leibesverstopfungen, Schlaflosigkeit u. s. w. sind.

Folglich muß man jede Veranlassung zu solchen Unregelmäßigkeiten der Gesundheit vermeiden. Ein jeder Mensch weiß mehrentheils schon aus Erfahrung, welche Ursachen ihm diese oder jene Indisposition des Körpers vorzüglich zuzuziehen pflegen, welche Speisen und Getränke er nicht vertragen kann, wovon sein Blut erhitzt, seine Öffnung in Unordnung gebracht, seine nächtliche Ruhe gestört, seine Galle geschärft, seine Nerven angegriffen werden.

Lei-

Leider! gibt es an öffentlichen Curorten häufige Gelegenheiten, von der sonst wohl gewohnten Norm abzuweichen. Gelegenheit macht Diebe. Es ist also nöthig, desto aufmerksamer zu seyn.

Am schädlichsten sind die Dinge, welche zugleich auf die Seele und den Körper widrig wirken, jene beunruhigen, quälen, niederdrücken, und diesen auf verschiedene Weise aus dem Gleichgewicht heben, theils durch den verderblichen Einfluß solcher Gemüthsbewegungen auf die Maschine, theils durch die Umstände, worin sich der Körper bey den genannten Veranlassungen zur Störung der Gemüthsruhe befinden muß.

Wer erräth nicht, daß ich jetzt an das leidenschaftliche Spiel denke! Mit einer Badecur steht nichts in einem so widersprechenden Verhältnisse, als dieß. Mehr und weniger gereitzte, empörte, angegriffene Nerven, erhitztes Blut, Drang des Bluts nach dem Kopfe und der Brust, Anhäufungen im Unterleibe von Blähungen, Unreinig-

nigkeiten, Mangel an Bewegung, an Appetit, an gründlicher Verdauung, an regelmäßiger Öffnung, an ruhigem nächtlichen Schlafe, Abneigung gegen alle sonstigen Freuden des Lebens ꝛc. sind gewöhnlich die nächsten Folgen dieser zerstörenden Beschäftigung, wenn sie mit insgemein immer wechselnder Leidenschaft ohne Maß und Ziel getrieben wird.

In dem zweyten Hefte meiner neuen Annalen des Seebades zu Doberan vom J. 1805. S. 146. f. habe ich bereits umständlich der Vortheile und Nachtheile des Spiels unter allerley Umständen erwogen.

Die Erfahrung lehrt allerdings, daß eine feste Gesundheit, ein weniger bewegliches Gemüth, ein gewisser Leichtsinn, angemessene Diät und Regime, öftere Abwechselungen u. s. w. einzelne Ausnahmen Statt finden lassen.

Da hier aber nicht von gesunden, starken Personen, die zumal ihr Spiel mit einer gewissen Ordnung und Beschränkung trei-

treiben, und welchen ich in dieser ganzen Schrift etwas vorzupredigen nicht die Absicht habe, die Rede ist, sondern von schwächlichen, kranken, reitzbaren und empfindlichen Subjecten, die einer Badecur wegen sich in Doberan aufhalten; so darf ich noch hinzusetzen, daß, da die angezeigten Wirkungen des Spiels sich um so gewisser und schlimmer bey diesen äußern und bestätigen werden, das kalte Baden für dieselben gar keinen Zweck erfüllen kann, sondern ihnen vielmehr schädlich als nützlich seyn muß.

Ein anderer Punkt, worauf ich in diesem Abschnitte ziele, betrifft das Tanzen. Auch hievon habe ich in demselben angeführten Hefte meiner neuen Seebadeannalen S. 127. f. und schon früher bereits das Wichtigste vorgetragen. Ich werde daher hier nur mit einigen Worten daran wieder erinnern.

Auf das Individuum, welches tanzt, so wie auf das Maß und die Manier, wie

es geschieht, kommt es nur hauptsächlich an, welchen Einfluß auf den Körper es haben wird. Sehr begreiflich ist, daß dabey auch noch das Tanzlocale, die Jahrs- und Tags-zeit, die Witterung, die Ankleidung, die Übung u. s. w. in Betracht kommen müssen.

An und für sich ist das Tanzen eine unverwerfliche, selbst heilsame, und bey manchen kränklichen Umständen sogar besonders nützliche Bewegung. Ich habe es mehrmals mit Bewunderung angesehen, mit welcher Zaubermacht bey scheinbar großer Muskelschwäche das frohe Tanzen die Kräfte entwickelte und hob, und welche Heiterkeit sich während desselben mit einem erwünschten, flinken Chapeau über das noch kurz zuvor schlaffe, gleichsam gelähmte, trübsinnige, muthlose ganze weibliche Wesen verbreitete.

Ein solches Tanzen, als angemessene Bewegung mit Wonne und Lust verbunden, gießt Leben in Adern und Nerven und kann die schätzbarsten Wirkungen haben.

Aber wie jedes große und kräftige Mittel durch falsche Anwendung und Mißbrauch in gleichem Verhältnisse, wie es ersprießlich seyn kann, nachtheilig wird, so gilt dieß auch in vollsten Maße vom Tanzen.

Manche Personen dürfen nach ihrer körperlichen Verfassung, in sofern von dieser jede Erhitzung, jede angestrengte Bewegung, jede Beschleunigung des Athems verboten wird, gar nicht tanzen. Dahin gehören alle diejenigen, deren Gefäße mit Blut überladen sind, deren Blut auch leicht in Wallung geräth und mit starkem Triebe zum Kopfe und nach der Brust strömt, welche an Blutflüssen wirklich leiden, oder dazu geneigt sind, eine enge Brust, nicht ganz freyen Athem und Herzklopfen haben, im Tanzen ganz blaß oder sehr roth werden, sofort in Schweiß zerfließen, seit mehreren Tagen verstopft sind, einen mit Speisen und hitzigen Getränken angefüllten Magen haben, menstruirt oder schwanger sind, eine Neigung zum Schlagflusse haben u. s. w.

Das

Das unpaßliche unmäßige Tanzen kann zunächst Blutstürze, Krämpfe, Ohnmachten, — bald und in der Folge auch gefährliche Fieber, Lungenkrankheiten, Schwindsucht, und mehrere andere Übel hervorbringen.

Sehr oft werde ich in Doberan nach einem Balle befragt: „Weil ich gestern getanzt habe, darf ich doch heute baden? O ja, lieber Herr Doctor! Sie erlauben es mir gewiß. Ich habe gewiß nur 4 Hopsa's, und 4 Angloisen, und 4 Quadrillen getanzt, und kaum 12 oder 20 mal den Saal durchgewalzt. Was kann mir das auch schaden? Ich bin gar nicht erhitzt gewesen. Soll ich nur?" Solcher Fragen geschehen viele und mancherley, am meisten des Morgens am Bade, nach einem Balle des vorigen Tages.

Die Aufgabe ist nicht leicht, diesen Knoten zu lösen. Die Umstände, welche das Urtheil leiten sollen, lassen sich gewöhnlich in der Geschwindigkeit nicht vollständig

und wahr genug erforschen. Wenn die Sache nicht ganz klar ist, so ist es das Sicherste, an dem Tage das Baden auszusetzen.

Sind solche Aussetzungen oft nöthig (einen Tag um den andern, wöchentlich ein paarmal), so gibt das freylich große Lücken. Aus einem solchen Baden kann doch nicht viel Gutes herauskommen. Schwächliche und Kranke von einiger Bedeutung, die sich einer Seebadecur gehörig bedienen wollen, müssen sich, wenn sie tanzlustig sind, das Baden ganz begeben.

Überaus angenehm ist mir die Erinnerung an mehrere junge Damen, die mit liebenswürdiger Resignation, bey den anlockendsten Veranlassungen, der Ihrigen und meinen Wünschen und ihrer Gesundheit dieses nicht geringe Opfer brachten. Einige andere, die trotz aller Warnung und Vorstellungen unaufhaltsam ihrer Leidenschaft folgten, haben leider! mehr und weniger dafür büßen müssen.

Noch ein anderes Hinderniß des guten Fortganges einer Badecur ist das Mitbringen der Kinder, zumal unerzogener, wilder, oder kränklicher Kinder. Es ist sehr einleuchtend, wie sehr die einer Badecur wegen in Doberan sich aufhaltenden Mütter oder andere Personen, welchen die Kinder anvertrauet sind, durch die beständige Aufsicht und Sorgen, welche jene Kinder erfordern, beunruhigt, von sich selbst abgezogen, und auf so mancherley Weise in der Beobachtung des Verhaltens gestört werden, welches ihre Badecur nöthig macht.

Verdruß, Schrecken, Bekümmernisse, unruhige Nächte, Abhaltung von den unerläßlichen Bewegungen und Zerstreuungen, sind meistens so unzertrennlich mit dieser kleinen Gesellschaft verbunden, daß dabey an eine regelmäßige, gedeihliche Badecur gar nicht zu denken ist. Wird vollends ein Kind krank, und dazu gibt es im Bade, an einem fremden Orte, nicht selten Gelegenheit, so ist die Sache gar übel.

Auch

Auch hievon bin ich durch so manche unangenehme Erfahrung belehrt worden, daß es mir jedesmal einen bedauerlichen Anblick gewährt, wenn ein Wagen, welcher Badegäste bringt, zugleich mit Kindern angefüllt ist.

Aber, hat mir manche zärtliche Mutter gesagt, wenn ich meine Kinder zu Hause lasse, ist meine Unruhe viel größer, als wenn ich sie bey mir habe. Das ist freylich schlimm, und solche sorgsame Mütter, wenn sie einer ernsthaften Hülfe vom Bade bedürfen, können auf diese nicht rechnen, und thun besser, falls sie sich von diesen Sorgen nicht los zu machen, oder andre zweckmäßigere Anstalten zu treffen wissen, eine solche Badereise nicht zu unternehmen.

Außerdem sollten Curgäste während ihrer Cur auch alles andere von sich zu entfernen und zu vermeiden suchen, was sie drücken und quälen und beunruhigen oder anstrengen, ihnen lästigen Zwang auflegen,

sie zu ungewohnten, beschwerlichen Aufmerksamkeiten nöthigen könnte.

Dahin kann gar vielerley gehören, was in ihrem Verhältnisse und ihrem Gesichtskreise liegt. Am Bade selbst sollte ihnen alles fremd bleiben, was nicht auf das Genaueste mit ihren Curabsichten vereinbarlich ist. Sie sollten selbst nach Möglichkeit darauf bedacht seyn, daß sie vor unangenehmen Nachrichten von Hause, vor mitgebrachten oder nachgeschickten angreifenden Arbeiten, und vor Sorgen jeder Art, hinlänglich gesichert wären.

An einem Badeorte müßte es dann auch nicht allein eines jeden Curgastes, sondern auch aller anderen Fremden heilige Pflicht und Angelegenheit seyn, sich in dieser Hinsicht wechselseitig die höchste Schonung zu beweisen. Ein jeder Curgast muß, ohne sich auf irgend eine Weise Unannehmlichkeiten aussetzen, oder vollends deshalb eine Art von Rechenschaft ablegen zu müssen, die unbeschränkteste Freyheit haben,

an

an dem Orte, wohin er sich bloß seiner Gesundheit und einer Cur wegen begeben hat, ganz nach seinem Gefallen, und vorzüglich nach den häufig nicht mittheilbaren Bedürfnissen zu leben, welche sein Befinden und seine Cur veranlassen und mit sich bringen.

Nur dadurch könnte ein öffentlicher Curort erst recht fruchtbar an Heilkräften werden, und das wohlthätigste Asyl, der Himmel für Leidende aller Art genannt zu werden verdienen, wenn ein jeder derselben daselbst gleichsam als eine unverletzliche, geheiligte Person mit Nachsicht, echter Humanität und liebreicher Discretion beachtet und behandelt würde.

Also kein unedler, anmaßender, den empfindlichen Kranken beleidigender und empörender Stolz, kein den Schüchternen zurückscheuchendes, niederdrückendes, spöttisches Betragen, keine unbedachtsamen Zumuthungen u. s. w. dürfen den Frieden, das freye und zwanglose Seyn und Machen des Curgastes im Mindesten beeinträchtigen.

Ich

Ich rechne hieher auch noch das Logis, von dessen Lage, innern Beschaffenheit, Bequemlichkeit, und andern Eigenschaften für den Frieden und die Ruhe des empfindlichen, reitzbaren Badegastes, und also für den ungestörten, ersprießlichen Erfolg seiner Badecur, viel abhängen kann. Eine gute Bedienung, Wartung und Pflege, können gleichfalls sehr in Betrachtung kommen.

Auf alle Weise ist die Langeweile zu verhüten, die den Humor trübt und schädliche Gemüthsbewegungen rege macht. Über das Regime der Seele habe ich in meinen Annalen und auch in diesem Werkchen oft geredet, und auch zu beschreiben versucht, wie man eine ganze Tageszeit in Doberan gut eintheilen und angenehm benutzen könne.

Man sieht, wie vielerley dazu gehöre, und zusammen treffen müsse, damit eine Badecur den Wünschen vollkommen entspreche. Und man begreift folglich auch, daß es bey weitem nicht genug ist, nach einem

nem sonst sehr angemessenen Bade zu reisen, sondern daß nächst dem richtigen Gebrauche desselben noch viele andre Dinge berücksichtigt werden müssen.

10) Alles, was während der Badecur den Körper in eine zweckmäßige angenehme Thätigkeit setzt, zu einer den Umständen vollkommen angemessenen Diät gehört, und zugleich den Geist möglichst zerstreuet und erheitert, stimmt mit den Absichten einer solchen Cur vorzüglich überein.

Über vieles von dem, was sich in dieser Regel zusammen drängt, ist bereits in dieser Schrift hier und da geredet worden.

In allen den Krankheiten, wogegen das Seebad Hülfe leisten kann, gehört gewiß körperliche Bewegung in freyer Luft zu den ersten Erfordernissen der Cur.

Über-

überaus schätzbar ist schon darum in Doberan die kleine jeden Morgen nothwendige Fahrt nach dem Bade, die in einer halben oder höchstens dreyviertel Stunden zurückgelegt werden kann. Der Weg ist sehr eben, gut, und überaus angenehm, nicht allein weil er zum Theil an den fruchtbarsten Kornfeldern, zum Theil an einem schönen Holze, vorbey und hinwegführt, unter den heitersten Aussichten über die schönen ländlichen Gegenden von Doberan, sondern auch, weil die Lebhaftigkeit, welche unter vielerley Abwechselungen von den vielen Wagen und Equipagen, und Menschen zu Pferd und zu Fuß, auf diesem Wege herrscht, eine muntre und anziehende Unterhaltung gewährt. Sind Wetter, Fuhrwerk, Gesellschaft, recht günstig, so ist in der That für diese kleine Reise hin und zurück nichts mehr zu wünschen übrig. Die Kosten, die dadurch verursacht werden, kommen in Vergleichung mit dem großen Nutzen, der dadurch gestiftet wird, in gar keine Betrach-

tung. Wer eigene Pferde und Wagen hat, genießt freylich einen großen Vorzug; allein es fehlt auch keinesweges an gutem und bequemem Fuhrwerke zur Miethe. Es wird indessen immer mehr dafür gesorgt werden, daß in dieser Hinsicht ebenfalls kein Bedürfniß und Wunsch unbefriedigt bleibe.

Ist der Kranke so schwach, daß ihm diese Tour schon beschwerlich wird, oder leidet derselbe an einem Übel, wobey ihm das Fahren lästig und schmerzhaft wird, welches jedoch bey den Krankheiten, deren Heilung man von dem Seebade hoffen kann, nur sehr selten der Fall ist; so sind für solche Patienten im Badehause einige Zimmer vorhanden, die sie bewohnen können, wenn sie sich zeitig genug dazu melden.

Hierunter zähle ich aber nicht diejenigen Kranken, welche der Trübsinn ihrer Seele schüchtern und ängstlich macht, und welchen dieser oft einen Mangel an Kraft und Vermögen vorspiegelt, weshalb sie sich nur mit Schwierigkeit zu diesen und ähnli-

chen

chen Bewegungen, so wie fast zu jeder Unternehmung, entschließen können.

Gerade solchen Kranken ist nichts wohlthätiger, als durch diese Gelegenheit auf die Füße, in die Luft und unter Menschen gebracht zu werden. Jedoch bin ich sehr weit von dem Gedanken entfernt, solchen oft höchst bedauernswürdigen Kranken irgend eine Gewalt anzuthun oder ihnen geradezu etwas zuzumuthen, was ihren sehr gereitzten und qualvollen Zustand verschlimmern und aufs Äußerste steigern würde.

Ich bin genug mit solchen Kranken umgegangen, um beurtheilen zu können, wie weit und auf welchen Wegen sich bey ihnen versuchen lasse, einen Zweck dieser Art zu erreichen. Es gibt wirklich Kranke dieser Art, welche die sorgsamste Schonung erfordern, und deren Zartheit und Reitzbarkeit so groß sind, daß sie in einen recht elenden Zustand gerathen würden, wenn man sie durchaus dahin bringen wollte, in Gesellschaft von allerley Menschen zu gehen, an

den gewöhnlichen Vergnügungen derselben Theil zu nehmen u. s. w.

Am heiligen Damme, d. h. am Bade selbst, finden sich mehrere Gelegenheiten zu den anmuthigsten Promenaden im Freyen und im Schatten. Auf mehreren der ersten hat man zugleich die imposantesten und unterhaltendsten Aussichten auf die oft von einer ansehnlichen Frequenz von Schiffen belebte offene See, da hier von und nach dem Hafen Warnemünde die große Straße nach Wismar, Lübeck, Holstein, Dännemark, Engeland u. s. w. vorbey geht.

Wenn man nun die kleine Reise nach dem Bade und zurück, und dort die vorgeschriebene Promenade, wol auch den Weg zurück großentheils zu Fuße, gemacht hat, so ist der größte Theil des Vormittags in dieser Hinsicht bereits gut angewendet. Es folgt dann einige Ruhe, nach Gefallen das Anhören der schönen Musik im Musiktempel, und vielleicht auch noch eine kleine Promenade kurz vor Tische, wenn die Hitze des

Tages, die Toilette, oder andere Ursachen solche nicht hindern.

Dann kommen die Annehmlichkeiten und Freuden der Tischzeit, welche gewiß die Meisten zu schätzen wissen, und die so oft durch die immer neue und veränderte Gesellschaft, durch die neuen Bekanntschaften mit den häufig interessanten und merkwürdigsten Personen u. s. w. anziehend wird. Viele genießen hierauf mit Vergnügen ihren Kaffee im Freyen, in dem schönsten Schatten der nahen Promenade auf dem Kampe, welche gewöhnlich um diese Zeit sehr belebt ist. Andere ziehen jetzt die Ruhe und Einsamkeit vor, welche dann auch ihre Freuden hat.

Einige Stunden nach Tische beginnt wieder ein neuer Zeitraum für angemessene Bewegungen und Zerstreuungen aller Art, wozu es Niemanden an häufigen Gelegenheiten fehlen kann, wenn er sie finden will. Dahin gehören besonders auch gymnastische Spiele, die so viele schöne Zwecke erfüllen,

und so böse Folgen, als andere Spiele nicht haben. Ich habe in meinen Annalen schon öfters von allen diesen Dingen geredet.

Den Tag beschließt endlich ein allgemeines Zusammentreffen der mehrsten Menschen zur Abend-Restauration in dem großen Speisesaale, wo unser Herr Medini auf das Appetitlichste seine Tafel besetzt hat, um davon die an kleinern Tischen vertheilte Gesellschaft mit den von einem Jeden derselben gewünschten Gerichten zu bewirthen.

Es gibt in der Sphäre eines jeden Menschen, der nur nicht durch Unglück, Gram und Krankheit zu tief niedergedrückt, oder ganz stumpfsinnig ist, an einem solchen lebendigen und anmuthigen Orte in der schönsten Jahrszeit so viel und mannigfaltigen Stoff zur Freude und Unterhaltung, daß diejenigen, welche gleichwohl sich über Langeweile beschweren, sehr zu bedauern sind.

Das Nöthige in Absicht der Diät, wenn sie besondere Vorsichten und Strenge erfordert, wird der Arzt reguliren.

An den öffentlichen Tafeln wird meistens unter den Speisen eine angemessene Wahl getroffen werden können, wenn gleich es schwerlich möglich ist, für die Bedürfnisse einzelner Kranken allemal genügende Sorgfalt zu tragen. Im Nothfalle liefern einige Speisewirthe dem Kranken die verlangten Gerichte in seine Wohnung.

Alles Baden, besonders aber das warme, verlangt eine sorgfältige Verhütung aller Erkältung. Die im Junius, nicht selten aber auch noch späterhin, vorkommende rauhe und kühle Witterung kann leicht dazu Anlaß geben, wenn man sich nicht mit hinlänglicher Vorsicht dagegen zu schützen sucht.

Dieß geht hauptsächlich auch die Damen an, welche von der allgewaltigen Tyranney der Mode beherrscht dieser jedes verlangte Opfer bringen. Je schwächlicher sie sind, desto nachtheiliger müssen die Folgen von den zum Theil bedeutenden Entblößungen seyn, welche allem Trotz bieten, was

in dieser Hinsicht ihr Gesundheitswohl, und zuweilen auch ihre sonstige Liebenswürdigkeit, in Gefahr bringt.

Schon öfters ist von einer eigenen Badekleidung gesprochen worden, welche diese Gefahren verhüten sollte. Sie könnte sehr wohl Eleganz mit Anständigkeit und Zweckmäßigkeit verbinden. Allein es ist überaus schwer, so etwas zu Stande zu bringen, wenn es nicht durch vorangehende nachahmungswürdige Beyspiele solcher Personen geschieht, welche durch ihren Stand und die allgemeine Verehrung, die sie genießen, die Augen der Gesellschaft vorzüglich auf sich ziehen.

Schließlich muß ich noch einige Worte von den Spatzierfahrten auf der See, als einem überaus angenehmen Vergnügen, hinzusetzen. Wenn das Wetter, die Zeit und das Befinden recht günstig sind, so gehört eine solche Partie gewiß zu den erfreulichsten, die man in Doberan haben kann. Es fehlt am Bade hierzu nicht an guten Gele-

gen-

genheiten und verständigen Fuhrleuten, welchen man sich sicher anvertrauen kann. Für Fremde, welchen die See etwas Neues ist, hat diese zumal etwas sehr Anziehendes und Imposantes.

Dieß wird dadurch vollends erhöhet, wenn der Anblick derselben den nicht ganz ungebildeten Geist der Menschen auf Betrachtungen führt, welche das höchste Interesse gewähren, und wozu sie den reichsten Stoff darbietet.

Zum Erstaunen und zur Bewunderung wird man hingerissen, wenn man weiß und überdenkt: daß vormals die ganze Erde vom Meere überschwemmt war, und jetzt noch der größte Theil derselben davon bedeckt ist; daß dieser unermeßliche Wasserbehälter eine große Welt von lebendigen Geschöpfen, zum Theil höchst merkwürdiger Art, und in größerer Menge, als sich auf der Erde befinden, in sich faßt; daß in der Tiefe desselben eben so hohe Berge als unergründliche Thäler, und Ströme, und

Quellen von süßem Wasser, vorhanden sind; daß alle Meere einen in jedem derselben bestimmten gleichmäßigen, größeren oder geringeren Salzgehalt haben, dessen Ursprung noch nicht ganz ausgemacht ist; daß ein Theil dieser Meere unaufhörlich in den genauesten Perioden steigt und fällt; daß in diesen Meeren namenlose Schätze verborgen liegen und unzählige Menschen ihr Grab gefunden haben; daß alles, was auf den Meeren vermittelst der Schifffahrt erreicht, verloren und gewonnen wird, jede Berechnung übersteigt, und die merkwürdigsten Resultate liefert; daß eben das Meer, was zu einer Zeit das vollkommenste Bild der Ruhe und des Friedens darstellt, zu einer andern mit dem größten Ungestüm alles, wohin die Wuth seiner Wellen reichen kann, zerstört und niederreißt u. s. w. u. s. w.

So vieles Vergnügen die erwähnten Seepromenaden verschaffen, und so heilsam sie selbst seyn können, so sind sie doch für

Badegäste kurz vor, und noch mehr gleich nach dem Bade, dem Zwecke zuwider. Da sich der Körper dabey in keiner activen Bewegung befindet, welche das kalte Bad vor und nach dem Bade zur Belebung und Erwärmung des Körpers bis auf einen gewissen Grad erfordert, sondern vielmehr in einem ganz passiven Zustande, so geschieht gerade das Gegentheil von dem, was geschehen sollte. Nicht zu gedenken, daß, wenn das Wetter widrig, kühl und unfreundlich ist, sehr leicht Erkältungen dabey vorgehen können, welche vollends nach warmen Bädern desto nachtheiliger sind. Ist das Wetter sehr warm und still und der Körper nach dem Bade schon völlig erwärmt, so kann freylich weniger Nachtheil davon entstehen. Aber wenn auch die Haut, besonders der Glieder, gleich nach dem Bade, wie sehr oft, ganz warm wäre, so ist einige active Bewegung nach dem Bade doch immer sehr nützlich. Diejenigen, welche Neigung zur Seekrankheit, und diese nur

ein-

einmal erlitten haben, werden schon selbst sich solcher Partieen überhaupt, besonders aber vor und nach dem Bade, zu enthalten für rathsam achten. Bey Übelkeiten, Eingenommenheit des Kopfes u. d. gl., wird man schwerlich Lust haben, das Bad zu besteigen, so wenig als solches nachher bekommen kann.

II.

Allgemeine Regeln beym Gebrauche der warmen Bäder.

Auch der Begriff von lauen oder warmen Bädern ist relativ. Über einen gewissen Grad hinaus wird freylich wol nicht leicht Jemand die Wärme eines Bades nicht empfinden.

Es gibt aber Personen, deren empfindliche Haut bey einem Grade der Temperatur eines Bades noch friert, welcher andern schon widerlich warm vorkommt. Nach diesen individuellen Eindrücken der Temperatur des Bades ist also dasselbe Bad bald lau und warm, bald kühl und kalt zu nennen,

und

und hiernach richtet sich auch seine Anwendung.

Um indessen einen Maßstab anzunehmen, der im Durchschnitte das laue und warme Bad von dem kühlen und kalten trennt, so kann man die Temperatur zwischen 86 und 94 bis höchstens 96 Graden Fahrenheitschen Thermometers oder 24 und $27\frac{1}{2}$ bis 28 Gr. Reaum. Therm. für jenes gelten lassen, so wie ich die Grade rückwärts von 85 herunter als Norm des kalten Bades festgesetzt habe. Über 94 Grad, wo das Bad in der Regel anfängt, heiß zu werden, habe ich in Doberan noch Niemanden baden lassen, und die Fälle sind überhaupt nur selten, wo von einem solchen heißen Bade, wenn der Körper es verträgt, und dasselbe den Umständen angemessen ist, allerdings ein großer Nutzen erreicht werden kann.

Daß einzelne Badende wider meinen Rath und Willen sich selbst zu dem für sie regulirten Bade haben so viel heißes Wasser

zulaufen lassen, um sich ihrer Meinung nach recht etwas zu gute zu thun, ist in Doberan mehrmals vorgekommen. So oft ich es erfuhr, ist der Erfolg immer schlecht gewesen. Durch Veränderung der Hähne mit eigenen Schlüsseln wird solchen Unregelmäßigkeiten in der Folge vorgebeugt werden.

Eigentlich sind warme Bäder, wenn sie anhaltend und curmäßig gebraucht werden sollen, nur für wirklich krankhafte Umstände bestimmt und verlangen daher allemal die Leitung des Arztes.

Einzelne angenehm warme Bäder bloß zur Reinigung und Erfrischung der Haut, die auch in Doberan häufig genommen werden, bedürfen keines besondern Raths, wenn man sonst damit umzugehen weiß oder sich nach den jetzt folgenden allgemeinen Regeln richten will.

A. Verhalten vor dem Bade.

1) Vor dem Bade kann man ein gewohntes leichtes Frühstück nehmen.

Hiemit hat es etwa dieselbe Bewandtniß, wie mit dem Frühstücken vor dem kalten Bade.

2) Wo möglich muß die Leibesöffnung vorher abgewartet werden.

Bey den mehrsten Menschen erfolgt diese schon gewöhnlich um diese Zeit, oder man kann die Natur auch daran gewöhnen. Ein jedes Bad wirkt desto besser, je freyer der Unterleib ist. Und es kann dann auch während des Bades keine Störung geschehen. Übrigens wird dadurch der Erfahrung nichts genommen, daß zuweilen alte Hartleibigkeit und Stockungen im Unterleibe durch warme Bäder desto leichter gehoben werden können.

3) Un=

3) Unreinigkeiten im Magen und in den Gedärmen müssen vorher fortgeschafft werden. Auch verträgt sich darum kein Bad mit einem verdorbenen Magen.

Obgleich die Mehrsten wol wissen und fühlen, wenn dergleichen Statt findet, so ist es doch am Sichersten, daß sie deshalb, so wie auch in Absicht andrer etwa nöthigen Vorbereitungen, die näheren Bestimmungen des Arztes einholen. Es können auch mitten im Laufe der Badecur Maßregeln dieser Art nöthig seyn.

4) Die monatliche Reinigung darf, wenn alle Umstände sonst gleich sind, von dem warmen Bade nicht abhalten.

Oft ist kein Mittel vielmehr so geschickt, Unordnungen in der monatlichen Periode mancher Art abzuhelfen, als warme Bäder. Da eine wiederholte Erfahrung außer Zweifel gesetzt hat, daß der Puls in jedem

warmen (nur nicht heißen) Bade langsamer wird, wenn dieß nicht besondere fremde Ursachen hindern, und das Blut ruhiger und sanfter seinen Weg macht, als außer demselben; so erhellet daraus, daß das monatliche Geblüt dadurch so wenig verstärkt, als sonst gestört werden kann. Es versteht sich, daß dem Bade nichts entgegen seyn und nichts dabey vorgehen darf, was einen nachtheiligen Einfluß darauf haben könnte.

5) Gemüthsbewegungen, Erhizzungen, große Anstrengungen kurz vor dem warmen Bade sind demselben ebenfalls zuwider.

Dieß ist doch nicht in dem Grade und der Art der Fall, als bey dem kalten Bade, dessen Wirkungen dadurch viel nachtheiliger werden können. Allein auch das warme Bad kann unmöglich seine heilsamen Kräfte ungestört auf einen Körper äußern, dessen Nerven und Blut in tumultuarischen Be-

wegungen sind. Eben so wenig ist von diesem trefflichen Mittel zu erwarten, daß es den bezweckten Nutzen haben werde, wenn die Natur durch heftige Anstrengungen ermattet und angegriffen demselben ihre hülfreichen Hände zu bieten außer Stande ist.

B. Verhalten im Bade.

1) Man muß den rechten Grad der Wärme des Bades zu treffen suchen.

Derjenige Grad, der dem Gefühle im Bade fortdauernd und am längsten angenehm und behaglich ist, ist der rechte. Der erste Eindruck kann zu kühl oder kalt scheinen, nach einem kurzen Aufenthalte und einiger Bewegung im Bade aber verliert sich dieß kalte Gefühl und man findet nun die Temperatur bleibend angemessen.

Oft ist der erste Eindruck ganz angenehm, man bemerkt aber bald, daß das

Was-

Wasser zu warm ist und eine beschwerliche Erhitzung macht. Das bloße Gefühl der Hand trügt, was auch die Badeknechte oder Badeweiber in manchen Bädern für eine Übung darin haben wollen. Durch das Thermometer kann der rechte Grad nach Erwägung aller Umstände meistens getroffen, und dann desto sicherer weiterhin, wie er seyn soll, gemessen, und die nöthige Abänderung der Wärme gemacht werden. Kleine Abweichungen kommen wenig oder gar nicht in Betracht. Diese Bestimmung übernehme ich in jedem mir aufgetragenen Falle mit der erforderlichen Aufmerksamkeit und Umsicht selbst.

Oft ist es nöthig und zweckmäßig, an einzelnen Tagen nach dem besondern Befinden des Badenden mit der Temperatur zu wechseln.

Vormals verließ ich mich mehr auf das Gefühl der Hand, aber die Erfahrung hat mich belehrt, daß hiebey viel leichter ein Versehen vorgehen kann, als wenn der

Ther-

Thermometer gebraucht wird. Dieser zeigt immer ganz genau den Grad der Temperatur an, da das Gefühl der Hand, welches ohnehin mit der Empfindlichkeit der übrigen Haut nicht überein stimmt, durch innere und äußere Ursachen leicht abgeändert wird.

Da sich das anfangs in einem gewissen Grade erwärmte Wasser während des Aufenthalts im Bade, wenn er einige Zeit dauert, abkühlt, und also die ihm zuerst gegebene Temperatur verliert; so kann es nöthig und nützlich seyn, durch Öffnung des heißen Hahns dieselbe Temperatur zu erhalten und herzustellen. Dieß wird aber nur sehr selten Statt finden dürfen, theils weil sich die Wärme des Wassers durch die Wärme des darin befindlichen Körpers u. s. w. allermeistens lange genug erhält, und theils weil die stundenlangen Bäder den Absichten des Seebades in der Regel nicht angemessen sind.

Sehr oft gewöhnt sich auch der Körper mit Nutzen und ohne Beschwerde an eine langsam abnehmende Wärme. Es ist selbst in vielen Fällen dem Zwecke gemäß, daß das Bad allmählich kühler werde, und dann sucht man durch fleißige Rührung der Glieder und des Körpers im Bade das etwa widrige Gefühl zu dämpfen. Zuweilen ist die erste Empfindung des Kühlerwerdens des Bades das Signal, daß man das Bad verlassen müsse.

Hat man die Absicht, wie sehr oft, sich durch das warme Bad zu dem kältern und eigentlichen Seebade vorzubereiten, so bedarf es nach einem oder dem andern angenehm warmen Bade, worin man sitzend sich mehrentheils ruhig verhält, der vollen Wärme nicht. Weil man sich dabey schneller expedirt und sich ohngefähr gleich so nimmt, als wenn man schon kalt bade, so wird man von jener weniger warmen Temperatur wenig afficirt, oder man wird sie kaum gewahr.

2) In einem warmen Bade verweilt man nach den verschiedenen Absichten eine halbe bis ganze Stunde und drüber, und sucht auf mancherley Art in dieser Zeit möglichst die Langeweile, und vollends auch das Einschlafen, zu verhüten.

Die Dauer jedes Bades bey einzelnen Krankheitsfällen muß der Arzt bestimmen. Im Allgemeinen darf man so lange darin bleiben, als das Befinden gut ist, und dieß wird oft mit jeder Minute besser, wenn alle Umstände so günstig als möglich sind. Der Puls wird langsamer, das Herz schlägt ruhiger, die Nerven befinden sich in einem behaglichen Zustande.

Je heiterer und froher der Geist im Bade ist, desto zuträglicher wird es seyn. Auf mancherley Weise läßt sich dieser Zweck erreichen, wenn die Seele nur nicht ganz

stumpf und unempfänglich, oder verschlossen gegen alle Freuden ist.

Manche haben in sich selbst einen solchen Fond von Frohsinn, daß es nur kleiner Anregungen bedarf, um ihn zu erwecken und rege zu machen.

Vor 10 Jahren badete ich öfters in den Bains Vigier auf der Seine zu Paris. Gewöhnlich waren die Bäder überall um mich herum, auf den Seiten und gegen über, besetzt. So lange die Franzosen im Bade sitzen, welches oft stundenlang fortdauert, amüsiren sie sich meistens mit Singen und Pfeifen und Declamiren und lautem Lesen, und machen dadurch nicht selten einen solchen Lärm, daß ich öfters über das wunderliche und komische Durchkreuzen der verschiedensten Töne aller Art in meinem Bade überlaut habe lachen müssen. Wir sollten die Franzosen hierin nachahmen; und es sollte beynahe eine bedingende Regel seyn, in keinem Bade zu sitzen, ohne

etwas die Seele Ermunterndes vorzunehmen. Wenigstens sollte sie irgend wodurch unterhalten werden.

Wer Jemanden zur angenehmen Gesellschaft bey sich haben kann, bediene sich doch ja dieser Gelegenheit. Einige mögen sich gern etwas vorlesen lassen; Andere ziehen ein munteres Gespräch vor. Manche bedürfen Niemanden, um sich zu erheitern, die Seele spricht gleich mit den angenehmsten Accorden an, wenn ihre wohlgestimmten Saiten berührt werden. Der Vorsatz dieser glücklichen Menschen ist hinreichend, sich in eine muntere Stimmung zu setzen und Lust an vielen Dingen zu finden, woran es überall in der Welt und unter den Menschen nie fehlen kann.

Unter den Fenstern des Badehauses ist insgemein ein Corps Musikanten beschäftigt, die Badegäste zu vergnügen, und vielen ist dieß sehr angenehm. Nur selten

ist einem Nervenkranken alle Musik zuwider.

Es ist überaus zu wünschen, daß ein wirklich Kranker sich nicht ganz allein in seinem Badezimmer befinde.

Nicht zu gedenken, daß bey dem Aus- und Ankleiden und Abtrocknen u. s. w. ein brauchbarer Gehülfe das Badegeschäft sehr erleichtern und befördern kann, so kann bey Schwächlichen, Ängstlichen, Ungeübten, so leicht etwas vorkommen, was einen schnellen, augenblicklichen Beystand nöthig macht.

Übrigens ist dem Badenden im Bade eine Klingel zur Hand, welche, wenn er sie anzieht, sogleich einen Domestiquen herbeiruft. Auch sind die Schlösser an den Thüren der Badezimmer so eingerichtet, daß, so sicher verschlossen der Badegast ist, doch derjenige, welcher zu seiner Hülfe dienen soll, sofort die Thür öffnen und in das Zimmer kommen kann.

Personen, die geneigt sind, bey Langerweile einzuschlafen, wozu nicht selten der Aufenthalt im warmen Bade besonders Anlaß gibt, müssen sich auf alle Weise und vorzüglich durch mancherley Beschäftigungen und Ermunterungen dagegen zu schützen suchen.

Hierzu tragen auch die öfters wiederholten sanften Reibungen der Haut und Bewegungen der Arme, wodurch zugleich das Wasser herum getrieben und beständig in Umlaufe erhalten wird, das Ihrige bey.

Besonders ist es heilsam, dem Wasser oft einen eigenen Trieb auf den Unterleib zu geben, indem man dasselbe mit beyden Händen auf diesen zustößt. Den Eindruck oder Schlag davon fühlt man sehr deutlich.

3) Das Wasser im Bade muß die Schultern gehörig bedecken und also über solche herüber gehen.

Wird dieß versäumt, so werden bey Schwachen und Empfindlichen die Schultern und auch wol der Nacken leicht erkältet.

Etwas Anderes ist es, wenn das Bad absichtlich nur dem halben Körper gelten, das heißt, das Wasser nur bis an die Brust gehen soll. Dazu müssen die aus dem Wasser hervorragenden Theile besonders bedeckt werden. Das Nähere hievon wird in jedem Falle angewiesen.

4) Den Kopf kann man im Bade bedecken oder nicht, wie man es am behaglichsten findet oder gewohnt ist, wenn nicht besondere Absichten eine eigene Behandlung des Kopfes erfordern.

Zuweilen kann man durch Belegung des Kopfes mit kalt durchnäßten Tüchern oder Schwämmen, oder auch mit einer von kal-

kaltem Wasser angefüllten Rinderblase während des warmen Bades, bey manchen Kopfleiden sehr wohlthätige Zwecke erfüllen, über die jedoch nur der Arzt das Erforderliche anordnen kann. Aber in warmem Wasser muß man den Kopf nie baden. Die gewohnt sind, den Kopf stets zu bedecken, können und dürfen ihn auch im Bade nicht unbedeckt lassen.

5) Der übrige ganze Körper muß völlig unbedeckt seyn.

Also kein Badehemd oder sonstige Bekleidung wird zugestanden, wodurch nicht allein die freye nützliche Einwirkung und Einsaugung des Wassers gestört, das Reiben verhindert, sondern auch nachher zu Erkältungen Anlaß gegeben wird, wie auch schon oben bey den Regeln für die kalten Bäder umständlich bemerkt worden ist.

C. Verhalten nach dem Bade.

1) Gleich nach dem Bade und beym Ankleiden muß man sowohl alle Erkältung als Erhitzung verhüten.

Je länger man im Bade, und je wärmer dieß war, desto leichter kann eine Erkältung vorgehen.

Dieß bezieht sich besonders auf den schnellen Wechsel der Temperatur. Daher kommt eigentlich die Erkältung. Ist der Abstand groß zwischen der Wärme des Bades und der Kälte der Zimmerluft, so ist der Eindruck und seine Folge, die Erkältung, desto gewisser und stärker zu erwarten.

Daß die Witterung hiebey großen Einfluß haben muß, ist begreiflich. Die Luft kann zuweilen mitten in der Saison oder doch in der späteren Jahrszeit an unsrer Ostsee so kühl seyn, daß man ein kleines Caminfeuer behaglich finden würde.

Man

Man kann sich den Übergang aus dem Bade in die Luft dadurch sehr erleichtern, daß man kurz vor dem Heraussteigen sich mehrmals auf einige Augenblicke aus dem Wasser abwechselnd erhebt und wieder untertaucht, und auf solche Art die ersten Eindrücke der Luft außer dem Bade gleich wieder dämpft und sich daran gewöhnt.

Man kann auch, noch in dem Bade stehend, das Wasser ablaufen lassen und sich während der Zeit mit durchwärmten Tüchern den Körper von oben herunter abtrocknen, und damit fortfahren, bis das Wasser bis an die Knie abgelaufen ist. Solchergestalt bleibt die untere Hälfte des Körpers noch in der Wärme des Wassers, indeß die obere abgetrocknet wird. Man steigt hierauf heraus und trocknet nun auch die Füße ab. Es gehört einige Übung dazu, sich hiebey gehörig zu benehmen.

Eine andere gewöhnlichere Manier ist, sich entweder nach dem Heraussteigen ein

erwärmtes Badehemd überwerfen zu lassen und mit und unter demselben die Abtrocknung vorzunehmen, und sich dann sofort anzukleiden; oder auch sich mit dem Badehemde auf das Ruhebett zu legen und hier, nöthigen Falls noch unter einer nicht erhitzenden Bedeckung, das Trockenwerden abzuwarten.

Alsdann beginnt man das Ankleiden. Mit dem Ankleiden verfährt man ohngefähr eben so, wie ich bey den kalten Bädern gerathen habe, nur mit dem Unterschiede, daß die Wäsche etwas gewärmt seyn muß. Jedoch muß man sich hierbey eben so sehr vor Erhitzung als Erkältung hüten. Die Wäsche darf daher nicht wärmer seyn, als eben nöthig ist und das gesteigerte Gefühl der Haut fordert.

Nur in wenigen Fällen wird man die Absicht hegen, einen Schweiß hervorzulocken; aber es ist rathsam, ihn abzuwarten,

ten, wenn ihn die Natur ohne unser Zuthun erregen sollte.

Einem sich etwa einfindenden Schlafe darf man sich mit Sicherheit überlassen, wofern nicht etwa bereits ein Versuch gelehrt hätte, daß Erhitzung, eingenommener Kopf, Unbehaglichkeit, oder andere Beschwerden, die Folgen davon gewesen wären.

Mehrentheils wird doch in solchen Fällen das Bad zu heiß gewesen seyn, oder es ist eine Erhitzung nach dem Bade vorgegangen, oder es liegt auch eine fremde Ursache im Körper, welcher das Bad nicht angemessen ist.

Übrigens mag ein Jeder mit dem Abtrocknen, Ankleiden u. s. w. nach seiner Weise so oder anders verfahren, wenn nur so wenig zu Erkältung als Erhitzung dadurch Gelegenheit gegeben wird.

2) Eine

2) Eine sanfte Bewegung ist nach dem Bade allermeistens sehr nützlich.

Es gilt hier ohngefähr dasselbe, was ich schon bey den Regeln zu dem Gebrauche der kalten Bäder gesagt habe, obgleich der Zweck nicht ganz derselbe ist.

Nach den warmen Bädern bedarf es der lebhaften Thätigkeit nicht, welche zur Erwärmung des Körpers nach den kalten Bädern erfordert wird. Man kommt schon durchgewärmt aus dem warmen Bade, und dieß wird durch das Abtrocknen u. s. w. unterhalten, so daß man das Gehen nachher deshalb selbst entbehren, und gleich nach Hause fahren könnte.

Nach den Umständen geschieht dieß auch nicht selten ohne Nachtheil.

Bey ganz schwachen Kranken, die von dem bisherigen Badegeschäfte schon ziemlich angegriffen sind; die von der Hitze

etwa

etwa viel leiden u. s. w., ist es selbst rathsam, sich erst mehrere Stunden zu erholen, vielleicht sogleich auch erst ein Frühstück zu nehmen. Das Zurückfahren nach Hause bringt dann schon einige nicht angreifende Bewegung mit sich.

Vor erhitzenden Bewegungen hat man sich auf allen Fall zu hüten, und man muß sich daher auch nicht wärmer ankleiden, als man sonst gewohnt ist. Die Witterung, die zuweilen windig und rauh genug ist, und das Befinden muß einen jeden hierbey leiten.

Erkältung, nasse Füße u. d. gl. sind besonders sehr nachtheilig nach einem warmen Bade, und nach einem warmen Bade erkältet man sich viel leichter, als nach einem kalten.

Beyläufig bemerke ich noch, daß man in einem kalten Seebade einer Erkältung viel weniger ausgesetzt ist, als in einem kalten Bade von süßem Wasser.

3) Fühlt

3) Fühlt man in und nach einem warmen Bade eine Unbehaglichkeit, Schwäche und Schwere in den Gliedern, Beklommenheit, übles Aufstoßen, wüsten Kopf, aufgetriebenen Unterleib, oder andere Beschwerden; so darf man nicht wieder baden, ohne mit dem Arzte vorher Rücksprache genommen zu haben.

Vorausgesetzt, daß das Bad den Umständen überhaupt angemessen war, und daß auch keine gewiß höchst seltene Idiosyncrasie dagegen Statt fand; so darf man sicher entweder eine unrichtige Temperatur des Bades, oder ein falsches Benehmen des Badenden, oder eine Gemüthsbewegung, eine Indigestion, versteckte Unreinigkeiten im Leibe, Vollblütigkeit u. d. gl. für die zufällige Ursache jenes Übelseyns halten. Sie muß aufgesucht und entfernt oder

ver=

vermieden werden, bevor man das Baden fortsetzen darf.

Desto heilsamer und zweckmäßiger ist dagegen das Bad gewesen, wenn in und nach dem Bade sich ein angenehmes Gefühl über den Körper und die Seele verbreitete, der Puls ruhig und allmählig langsamer seine Schläge machte, die Haut weicher, sanfter wurde, Kopf, Brust und Unterleib sich mehr und weniger frey von ihren Beschwerden fühlen, Ohnmacht und Schwäche der Glieder, Schmerzen, Krämpfe, gemindert wurden, und eine größere Leichtigkeit in allen Functionen des Körpers an die Stelle des Gegentheils trat.

Möge diese Schrift den Badegästen aller Bäder ganz verständlich, und recht brauchbar und nützlich seyn!

Verbesserungen.

S. 2. Z. 11. von oben setze zu Grad hinzu: Fahr. S. 5. Z. 2. v. u. lies hinter bedeckt ein Komma. S. 5. Z. 1. v. u. statt: weiß doch schon jedes Kind — lies: ist doch wohl bekannt genug. S. 7. Z. 12. v. o lies statt späteren — spätern. S. 8. Z. 5. v. u. lies statt muß — müße. S. 10. Z. 7. v. o. lies hinter Hartleibigkeit ein Komma. Z. 12. lies statt giebt — gibt.

S. 11. Z. 12. v. o. lies statt manchem — Manchem. S. 14. Z. 9. v. u. lies statt Aussez-zen — Ausset-zen. S. 16. S. 4. v. o. statt weiß schon fast jedes Kind — lies: ist allgemein bekannt Z. 10. lies statt frischen — frischem. S. 18. Z. 8. v. o. lies statt freilich — freylich S. 20. Z. 13 v. o. lies hinter fortgehende ein Komma. S. 22. Z. 2. v. o lies statt wobei — wobey. Z. 10. v. u. statt Irrthum lies: Irrthume. S. 27. S. 1. v. u lies statt einigemal — einige Mahl. S. 30. Z. 1. v. o. lies statt öfteren — öfterem. S. 31. Z. 4. v. o. lies hinter Haut ein Komma. S. 35. Z. 1 v u. lies statt ist — sey. S. 36. Z. 1 v. o. lies statt darf — dürfe. S. 50. Z. 8. v o lies statt edlen — edeln. S. 51. Z. 6. v o. l. statt wiederrieth - widerrieth. Z. 9. statt erwiederte lies: erwiderte. S. 53. Z. 5. v. o. lies hinter wird ein Komma S 55 Z 2. v o lies hinter worden ein Ausrufzeichen S. 62. Z. 4 v. u l. statt n o ch zu langsam — u n d zu langsam. S. 72. Z. 7. v. o. l. st. ist — sey Z. 8. st. verkehrte — verkehrteste. S. 74. Z. 11. v. u. lies hinter durchnäßten ein Komma. S. 80. Z. 5. v. o. l. st. die — worauf Ebend. st. fortsetzt l. fortwandelt. S. 81. Z. 11. v. o. l. statt Hemde — Hemd. Z. 5. v. u. st. den Badewagen lies: dem Badewagen. S. 85. Z. 4. v. o. l. st. erlernte — erlernt. S. 88. Z 10. v. u. lies hinter ungeachtet ein Komma, so wie ebend. hinter n a ch S. 91 Z 8. v. u. l. st. Zucken — Jucken. Z 7 v. u. lies hinter Ausschlage ein Komma. S 103. Z. 4 v. o l. st. Gebrauch — Gebrauche. S. 104. Z 10. v. u. l. hinter vorhanden — s i n d hinzu. S. 108. Z. 6 v u. l. hinter Seelenstimmung ein Komma. Z. 3. v. u. l. st. besondere — Besondere S. 109. Z 8. v. o. l. st. großen — große. Ebend. st. Erhiz-zungen lies Erhit-zungen. S. 114. Z. 5. v. o. l. st. vollsten — vollstem. S. 126. Z. 11. v. u. l. st. Engeland — England. S. 128. Z. 1. v. o. lies hinter Spiele ein Komma. S. 140. Z 11. v. o. l. st. Erhiz-zungen — Erhit-zungen. Z. 12. setze hinter Anstrengungen ein Komma.

Ueberall statt Mal und holen lese man M a h l, h o h l e n.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Vogel, Samuel Gottlieb von,

Allgemeine Badenregeln zum Gebrauche für Badelustige überhaupt und diejenigen insbesondere, welche sich des Seebades in Doberan bedienen

Stendal 1817

M.med. 1071 m

urn:nbn:de:bvb:12-bsb10289042-2